

# بخت النيل



مارس سنة ١٩٥٧  
التمن : ١٠ قروش



سفر  
الاحلام!

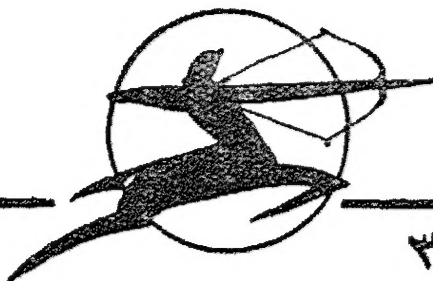


ايرانديا

انترناشيونال



**AIR-INDIA**



*International*

الاسكندرية: ٢٠ شارع طوسون: ٢٢٦٨٧

القاهرة: ١ شارع سليمان باشا ٣١٨٧٣ / ٣١٨٧٧



# جريدة العلم



جميل جدا أن نعتز بالعلم وأن يكون له في بلادنا تقدير واعزاز وأن نقيم له اعيادا وأن نكرم في هذه الاعياد المتفوقين في العلم لأن الأمم الحية والناهضة هي التي يكون للعلم فيها المكان الاول بين ابنائها وافرادها .

واذا تحدثنا عن العلم فانما نعنى به العلم الحق الذي يرفع شأن صاحبه ويرفع شأن البلاد وينهض بالامة ويرتقى بها الى أعلى الدرجات .

ومصر من قديم الزمن وغابر الايام كانت مهذا للحضارة ومنازة للعلم ، منها اخذ العالم في قديمه كثيرا من الحضارات وعلى ارضها كانت للعلم معاهد وكانت للعلم ايجاد وذلك يوم كان العالم يهيم في دياجير الظلام ويتخبط في دياجى الجهل .

فعن مصر في قديم الزمان اخذ العالم كثيرا من فنون الطب . وعن مصر اخذ العالم فكرة الالهية وتوحيد المعبود . وعن مصر اخذ العالم كثيرا من فنون الهندسة والنحت وعن مصر أيضا اخذ العالم كثيرا من فنون الحكمة وتعاليمها . وكما كانت مصر في عهد الفراعنة مصدرا لاشعاع نور العلم والمعرفة على أرجاء العالم كانت كذلك أيضا بعد الفتح العربى فكانت مركزا هاما من مراكز الثقافة الاسلامية والحضارة العربية وضربت بسهم وافر في هذه النواحي حتى عقد لها لواء الزعامة في الشرق بفضل مركزها العلمى الممتاز .

واليوم ونحن نحتفل بعيد العلم أرجو أصر العزيزة أن تستعيد مجدها العلمى الغابر وأن ترعى العلم وتعتز بالعلماء لتمضى قدما الى ما تصبو من عز وسؤدد .

د. ب. ح. ح. ح.  
رئيسة التحرير



# بنيت النيل السياسية

## أعرف في الدنيا...

هذا المؤتمر بسياسة عربية موحدة تعمل على رفع شأن العرب وصيانة حقوقهم وتقوية أواصر الروابط بين البلاد العربية والمحافظة على وحدة العرب

٥ - أعفى الرفيق شبيلوف وزير خارجية روسيا من منصبه كوزير للخارجية وعين خلفا له الرفيق جروميسكو وأعلن المسئولون في روسيا أكثر من مرة أن عزل شبيلوف لا يعنى بحال من الأحوال تغيير سياسة روسيا التي أعلنتها حيال الشرق الاوسط وعدم التراجع فيها

بفرضها على اسرائيل الكتلة الافريقية الاسيوية .

واسرائيل سترغم حتما على الجلاء عن الاراضي المصرية دون قيد أو شرط مهما تباطأت ومهما انتحلت الاسباب والاعذار .

٤ - اجتمع في نهاية الشهر الماضي بمصر ملوك العرب ورؤساؤهم وبحثوا في اجتماعاتهم الموقف الدولي وبيان جلالة الملك سعود عن رحلته في أمريكا ومشروع ايزنهاور وموقف اسرائيل وكان الملوك والرؤساء على اتفاق تام بأن يخرجوا من

١ - كان الشهر الماضي شهرا حافلا بالانباء الهامة التي كان يتعقبها وينتظر انباءها بفارغ الصبر سكان المعمورة بلا استثناء . .

٢ - ففي بداية الشهرزار الملك سعود أمريكا واجتمع بالرئيس الأمريكي ايزنهاور وانتهت هذه الاجتماعات بالتفاهم والتعاون بين المملكة السعودية وأمريكا . وكان أهم ما شملته هذه المباحثات هو مشروع الرئيس ايزنهاور ومدى قبول الشرق الاوسط له أو عدم موافقته عليه

٣ - وفي هذا الشهر أيضا بحثت هيئة الامم موقفنا من اصرار اسرائيل على عدم تنفيذها لقرارات الامم المتحدة الخاصة بجلاتها عن خليج العقبة وقطاع غزة والاتصالات العديدة التي تمت في هذا الشأن بين الرئيس الأمريكي والمستر دالاس وبن جوريون وأبا ايبان السفير الاسرائيلي في الولايات المتحدة حول هذا الموضوع .

ونحن نكتب هذه الكلمة والجمعية العمومية للامم المتحدة لم تصدر قرارها بعد في هذا الموضوع ولم تبحث موضوع العقوبات التي طالبت

### اسرائيل المدللة

كما وما رلنا نقول ان اسرائيل هي الطفل المدلل للعرب منذ هذا الم من مرة وتكرره اليوم بمناسبة موقف اسرائيل من قرارات الامم المتحدة وان اسرائيل ما كانت لمعت هذا الموقف لولا تأييد العرب لها ومساندته لها سرا وجهرا .

فاسرائيل دولة أو بعبارة أخرى دولة تعيش على الاعانات والهبات والمساعدات اليهودية في أمريكا وغيرها من البلاد التي تمدها بالمساعدات والهبات . ولا تقوى هذه الدولة على ان تواجه الحياة كدولة قائمة بذاتها .

لا تقوى على شيء من ذلك فضلا عن أن تستطيع حماية نفسها .

هذه حقائق تعلمها اسرائيل نفسها قبل غيرها وتعلمها قبل أن تعلمها نحن عنها ولكنها مع ذلك تتناسى هذا وتظن نفسها دولة كبرى يشار اليها بالبنان ولكن ليس العيب عيبها في هذا فليس عيب الغرب الذي انشأها وحماها ودللها التدليل كله حتى أصمت اذنيها عن نداء الحق والعدل وقد تنكرت لقرارات الامم المتحدة وأعلنت في صلف أنها لن تستجيب لهذه القرارات ما لم تحصل على ضمانات بمرور سفنها في خليج العقبة وأنها لن تسمح لمصر بالعودة لقطاع غزة .

كل هذا عجيب من دولة تشترك في الامم المتحدة ولا تستجيب لقراراتها وأعجب منه بحق أن يكون هذا الموقف صادرا عن اسرائيل . . تلك الدولة التي لا في العبر ولا في النعير .

ولكن الذنت ليس ذنبها واسا ذنت الذين انشأوها وأمدوها وساعدوها ودللوها ووقفوا خلفها ينفخون فيها .

بنيت النيل



في الاجرانة

ما عندكش دوا يسمن شوية ...



# شركة الغزل الأهلية المصرية شركة لمصرية لصناعات المنسوجات

مصانع غزل ونسيج  
بفيلق القنب - وكريوز - ومحرم بك  
بألكندرية

تليفونات مجلة بنت النيل ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤

للتنشيط  
في أدلة كل شهر  
مجلة  
بنت النيل  
تحفة الصحافة

## أخبار سياسية

• صرح السيد عبد القادر حاتم المدير العام لمصلحة الاستعلامات في الشهر الماضي بأنه لم يعقد أى اتفاق جديد مع الحكومة المصرية بخصوص التوسع في أعمال قوة الطوارئ.

• أعلن البيت الأبيض أن ريتشارد نيكسون نائب الرئيس ايزنهاور يبدأ رحلته في هذا الشهر لزبارة أوغندا وغانا والسودان وإثيوبيا وليبيريا وليبيا وتونس ومراكش وإيطاليا، لشرح مشروع الرئيس ايزنهاور للشرق الأوسط والمعروف أيضا أنه سيجرى مباحثات مع مصر وسوريا لتوضيح المشروع والتفاهم بشأن المعونة الاقتصادية.

• في نيا لوكالة روتر أن مستر أن مصدرا وثيق الاتصال بالجنرال فرانكو قال 'ن فرانكو قرر اقالة جميع وزرائه وقال لهم ان عهدا جديدا في تاريخ أسبانيا السياسى قد بدأ'.

• قررت وزارة الاوقاف صرف خمسة جنيهات لكل مولود يولد في يوم عيد الام

• في نيا لوكالة روتر أن مستر ماكملان رئيس وزراء بريطانيا قد اجتمع بخمسة من كبار وزرائه لاعادة فحص سياسة الحكومة البريطانية في الداخل والخارج

• قالت صحيفة النصر السورية ان مياه العقبة ليست مياه دولية لانها مياه اقليمية لمصر والسعودية ولا يمكن قانونا فتحها لاسرائيل مالم تقم حالة سلام رسمى بينها وبين العرب

• في نيا لوكالة روتر أن مصدرا مسئولا في وزارة الخارجية بالمانيا الغربية صرح بأن محادثات ستعقد بين المانيا الغربية وشرى نهرو رئيس وزراء الهند في نهاية هذا الشهر



الزوجة : لازمني جزمه جديدة  
الجزم الاربعة الى اشتريتهم في الشهر  
الى فان طلعتوا ضيقين ..



# المرأة في حياة الجمعية



الاميرة عالية تستقبل عامها الثاني

## من فلسطين

أنشدت الطالبتان الفلسطينيتان  
نجوى احمد الحلبي ونوال شهابي  
من بعثة الطالبات التي تخدم المهاجرين



شادية .. هاجت زوجها  
السابق على صفحات الصحف

## ابتكار لايفون ماضي

وابتكرت لايفون ماضي صانعة  
الازياء المعروفة ثيابا جديدة تصنع  
من فماش الفطنية المعروفة الذي  
تصنع منه الصنادير البلدي ،  
وفالت أنه رخيص وأنيق في نفس  
الوقت ويصلح جدا لفساتين السهرة

## فيلا عبد الرحمن صدقي

واستقر الاستاذ عبد الرحمن  
صدقي نهائيا في فيلا صغيرة بمصر  
الجديدة مع قرينته الاسبانية الاصل  
بعد احالته للمعاش ، وتفرغ معها  
للترجمة والتأليف وشئون البيت

## اقتباس لاندونيسيا

زارت السيدة زوجة الملحق  
العسكري في السفارة الاندونيسية  
معرض الاناج العردي التابع لجمعية  
التحرر الاقتصادي للسيدات ،  
واعجبت بفكرة المعرض كوسيلة  
لزيادة دخل الاسر الفقيرة وقالت أنها  
ستنظم معرضا مماثلا في بلادها

## الاميرة عالية

استقبلت الاميرة عالية  
كريمة جلالة الملك حسين  
ملك الاردن عامها الثاني وقد  
احتفل جلانته بعيد ميلادها  
احتفالا رائعا .  
و « بنت النيل » تهنيء  
الاميرة الصغيرة بعيدها الاول  
وأعيادها المعبلة .

## عروس ايران

جاءنا من مراسلة بنت  
النيل في ايران أن  
الامبراطورة بريا ستتقوم  
برحلة الى أوروبا لاختيار  
أناث القصر الذي ستتقيم  
فيه الاميرة شهناز عند  
زفافها قريبا الى قرينها نجل  
الجنرال زاهدي .

## السيدة رقبه العاقل

السيدة الوحيدة التي  
رافقت انوفد السعودي في  
رحلته الى أمريكا كانت  
السيدة رقبه العاقل مربية  
الامير مشهور .

وهو يحبها حبا منقطع  
النظير ولا يرتاح الا اذا  
كانت بجواره دائما .

## المحاميات

قالت ايناس حقي المحامية  
ان المحاميات يمانين الآن أزمة  
في القضايا ولا يجدن موكلين



الاستاذ عبد الرحمن صدقي يروي لزوجته حديثا طريفا . . .





ثرىا الحكيم المحامية

الهيئات النسائية المحلية وعلى الاخص في الهلال الاحمر مشاركة لسيدات مصر جهادهن الوطنى وسأطهن الاجتماعي .

### •• ومن الصين ؟

ومن الصين أرسلت سيدة اسمها « بيس بونج » معلمة فى مدرسة من المدارس صورة لها تحملها فى ثياب قالت أنها ترمز للسلم المقدس ، وأنها قدمتها فى عرض خاص عن مصر من طالبات مدرستها

### فى الهند

قالت السجوم هاجر احمد السكرتيرة العامة لمؤتمر ساء جميع الهند بعد أن عادت الى بلادها عقب ردايتها لمصر أنه قد بين لها أن عدد الطالبات فى جامعته القاهرة وحدها قد زاد من ٤ طالبات فى سنة ١٩٢٨ الى ٤٠٠٠ طالبة فى العام الحالى وأنها قد دعت لهذا الافعال المراد من الفتيات المصريات على العلم . ومعنى هذا فى نظرها أن مصر قد تقدمت ١٠٠٠ مرة فى أول من بلايين عاما



ممدوحة الزفراف



ايناس حقى

تعميم مساعل التطيريز والحيافة والتركو فى عواصم الريف للفئات المنفعات بالصمان الاجتماعى لتأهيلهن للكسب الشريف .

### التعبئة القومية للطالبات

بصمى برنامج التعبئة القومية الاجارية لطالبات الجامعة التدريب على اللاسلكى والليفونات والصحافة والبريد والخدمات العامة واعمال الاسعاف والمرضى ، فضلا عن التدريب العسكرى ، اذا كانت الطالبة لائقة طيا .

### هدية لغزة

أعدت سيدات الهلال الاحمر سبعة القاهرة ٣٧٠٠ باكو هدايا لاهالى غزة ، وتبحث السيدة جناح السوارى مع الصليب الاحمر الدولى عن وسيلة لارسال هذه الهدايا الى غزة .

### مصر فوق الجميع

قالت لنا السيدة اعماد الطرابلسى : ان نساء بور سعيد فبصن عليها ان الانجليز والفرنسيين كاسبوا يسرون فى الشوارع وهم يلبسون فى معاصمهم الاساور التى سرقوها من المارل .

### الاباجورات

وعادت السيدة راوية برهان الى هوايتها •• هواية صناعة الاباجورات وتتنوى اقامة معرض دائم لها فى شارع هام من شوارع القاهرة وتشغل فيه أكثر عدد ممكن من الايدي العاملة للفئات المصريات

### قرينة بن يوسف

وبدأت السيدة قرينة الاسماذ صالح بن يوسف الزعيم المونسي المحكوم عليه بالاعدام والمقيم الآن بالقاهرة ، نشاطها الاجتماعى فى



السيدة راوية برهان

للمدينة ، وستفضل بنات بور سعد ، وأعد بهذه المدينة بوفيه ومطبخ حديب ، وترك للطالبات مطلق الحرية فى ادارته بانفسهن .

### مطلوب لبنات بور سعيد

وجهت السيدة فتحة عز الدين من سيدات سبعة الهلال الاحمر بور سعيد دعوة عامة لهيئاتنا السانبة التى تقوم باعداد الملابس للمهاجرين ، لنمد بنات بور سعيد لمليذات المدارس بالبلوفراب لسدة تاجهن اليها خلال برد هذا الشتاء السديد هناك .

### مشاغل تطيريز فى الريف

قررت وزارة السنون الاجتماعية



الامبراطورة ثرىا

### خطوة جديدة

استخيب السيدة أمينة عبد الحميد أبو العلا عضوا فى مجلس ادارة الجمعية التعاونية بمنظمة الاصلاح الزراعى ببلدة ميت طريف مركز السنبلاتين ، وهى أول مصرية تنسحب لمل هذا المنصب ، وهى تبلغ من العمر ٣٥ عاما وتملك أربعة أقدنة من أراضى الاصلاح .

### مدينة الطالبات

تم بناء المدينة الجامعة الخاصة بطالبات جامعة القاهرة فى الجيزة ، وهى تنسج لنحو ٢٥٨ طالبة ، وستنقل اليها المقيمات من طالبات الجامعة فى بيوت الطالبات الثلاثة بالدقى ، بعد بناء السور الخارجى



الامير مشهور ومريته



# اصبح عندنا عارضات ازياء مصريات

غزت عارضات الازياء « المانيكان » مصر في أعقاب الحرب العالمية الاخيرة عندما أغرت حالة الرخاء التي سببتها الحرب بيوت الازياء الاجنبية بارسال أحدث مبتكراتها من الازياء الى مصر مصحوبة بعارضات الازياء « المانيكان » اللواتي يعرضن على سيدات المجتمع في حفلات الفنادق الكبرى أو الملاهي الشهيرة . وحضر أقطاب مصممي الازياء في فرنسا بأنفسهم الى مصر ، كريستيان ديور ، وماجي رون وجيرمين ليكوت ، وأقاموا في القاهرة والاسكندرية حفلات كبرى لعرض أحدث مبتكراتهم .

ولمس أصحاب محال الازياء في مصر نجاح أمثال هذه الحفلات . ولكن عقبتين اعترضتا طريقهم في مبدأ الامر : الاولى العثور على الفتيات اللواتي يصلحن لدور المانيكان والثانية اقناع هؤلاء اذا عثروا عليهن بالقيام بهذه المهمة . وظلت هاتان العقبتان ماثلتين حتى جاء الفرج على يد مسابقات الجمال التي شهدت مصر سلسلة متتابعة منها في السنوات القلائل الاخيرة .



انتيجون كونستندا ملكة جمال مصر في عامي ١٩٥٣ و ١٩٥٤ وملكة جمال العالم في العام الاخير وهي اليوم من أشهر عارضات الازياء المصريات .





سعاد ثروت وريتا من أرشق وأجمل العارضات ..



بين الكواليس قبل الظهور أمام الجمهور ..

في رأس القائمة .

وظهرت الى جانب هؤلاء أخريات في دنيا المانيكان بمصر ، لكن النجاح لم يكن حليفهن ، كما التمعت أسماء ولكنها خبت سريعا ، اما لانصراف صاحباتها عن هذه المهمة المرهقة أو لدخولهن بيت الزوجية .

وقد سافرت انتيجون كونستندا الى أوروبا سعيا وراء الشهرة ، وتبعها هوفى كمارجيان فلم يعد في مصر على منصة العرض سوى سعاد ثروت وبولا وليامز ومارينا باباس أصبحن دعامة كل عرض تقدمه بيوت الازياء ، مع مدد من فتيات الصف الثانى .

وقد تدرج أجر عارضات الازياء من خمسة جنيهات فى الليلة الى عشرة جنيهات أما الفارسات الثلاث ، فتيات الصف الاول ، فتتقاضى الواحدة منهن عشرين جنيها فى العرض وكان أكبر أجر تقاضته مانيكان فى مصر هو ٥٠ جنيها تقاضتها المانيكان الامريكية المشهورة « كليل كيلى » التى شاع أمرعلاقتها الغرامية بالامير على خان .

ومنشأ فكرة عارضات الازياء أصله فى فرنسا ، فى قصر ميتاج على طريق بيان جرمان عند أطراف

ووجد أصحاب محال الازياء فى الفائزات فى هذه المسابقات خير من يصلحون لمهمته المانيكان . وكانت أول ملكة جمال مصرية اشتغلت بعرض الازياء فى مصر هى « هوفى مكورجوان » ملكة سنة ١٩٥٠ وهى من أصل أرمنى . وتلتها « مارينا باباس » ملكة سنة ١٩٥٢ والفائزة بالمرتبة الثالثة فى مسابقة ملكة جمال العالم فى العام نفسه وهى من أصل كريتى ، ثم « انتيجون كونستندا » ملكة جمال مصر فى عامى ١٩٥٣ و ١٩٥٤ وملكة جمال العالم فى العام الاخير ، وهى من أصل يونانى . ثم « بولا وليامز » التى فازت بلقب ملكة السباحات الفاتنات فى مصر عام ٩٥٤ وملكة الاناقة لصاحبات السيارات فى العام نفسه ، وهى من أقدر العارضات فى هذا الفن .

وكانت آخر القائمة « سعاد ثروت » حفيدة المرحوم الدكتور أمين ماهر شقيق الرئيس السابق على ماهر التى تعد أول فتاة مصرية صميمة ذات أصل عريق وثقافة عالية تشتغل عارضة أزياء . وقدرشحتها رشاقته وانفرادها بانطباق جميع مقاييس المانيكان عليها لان تحتل مكانا ممتازا





#### آخر مبتكرات ازياء الكوكيتل تعرضها العارضات في خفة ورشاقة ..

الضاحية الفرنسية فرساي ولدت الفكرة .. ولم تكن مفضودة لذاتها وانما أرادت لها مبتكرتها « مدام دي بومبادور » أن تكون وسيلة أخرى من وسائل اللهو التي كانت تبتدعها لتزويد في متعة عشيقها الملك الماجن لويس الخامس عشر في القصر الذي شيدته ليكون عشا لغرامها . بل أرادت لها مدام دي بومبادور فوق ذلك أن تكون ملهاة تصرّف عشيقها الملك عن ذبول جماله وانطفاء رونقها وبهائها .

وفوجئ الملك يوما بكوكبه من الحسان يظهرن على خشبة المسرح في القصر وقد ارتدت كل منهن ثوبا وراحت تخطر على خشبة المسرح خفيفة رشيقة تجتذب النظر الى جمال الثوب قبل أن تجتذبه الى جمالها . وسألها الملك دهشا :

— ما هذا ؟!

وأجابت المحظية الداهية — هذه ثيابي التي تحبها وتحبني عندما ارتديها اردتها أن تظهر أمامك كلها دفعة واحدة .

واستهوت الفكرة الجديدة الملك ، فأخذ يستعيد معها عشيقته ليلة بعد ليلة . وتسامع بها أمراء فرنسا وسراتها فقلدوها في قصورهم وهكذا ولدت فكرة عارضات الازياء وراحت تتطور حتى صارت الى ما هي عليه الآن .

ومن الطريف أن المنافسة بين بيوت الازياء في الخارج على الابتكار والتصميم قد أنشأت نوعا من الجاسوسية كجاسوسية الحرب تماما . وحرب جاسوسية الازياء اليوم على أشدها بين أمريكا

وفرنسا ، فقد اكتشف أحد بيوت الازياء بشارع الشانزلزيه بباريس أخيرا أن بين عارضات الازياء اللواتي يستخدمهن أمريكية تتجسس لحساب بيت كبير للازياء في الشارع الخامس بنيويورك ، وقد ضبطت الجاسوسة الأمريكية الرشيقة متلبسة بالتقاط صورة فوتوغرافية لثوب جديد بعد أن تظاهرت بالانسحاب الى دورة المياه . واتضح أنها تمارس الجاسوسية منذ زمن ، وأنها لم تكتف بالتصوير كوسيلة



واستطاعت أن تعثر على الجاسوسة وهي فتاة بلغارية الاصل تدعى « كيزوبنتشا » . وقد اتسع نطاق الجاسوسية في الازياء ، فلم يعد مقصوراً على فرنسا وأمريكا ، بل تعداهما الى المانيا التي أصبحت بيوت الازياء فيها ذات شهرة ذائعة منذ نهاية الحرب الاخيرة .

ويتساءل أصحاب بيوت الازياء الباريسية : أليس من حقهم أن يسن تشريع يحمى مبتكراتهم كالتشريع الذي يحمى انتاج الكتاب والادباء ؟!

للتجسس بل أغرت بالمال أحد رسامي التصميمات بيت الازياء الفرنسي يرسم لها نسخة طبق الاصل أخرى من التصميم الذي يقع عليه اختيارها لترسله لعميلها الامريكى .

وتنبهت بيوت الازياء الامريكية الى أنها بالرغم من الجهود التي تبذلها للتفوق في مضمار الموضة فما زالت سيدات أمريكا أسيرات الذوق الباريسى وأدركت ان مصيرها الى الخراب اذا لم تزد الضريبة الجمركية على الازياء الواردة من باريس بعد معرفة أثمانها الحقيقية ، ومن ثم نظمت حملة جاسوسية لاستطلاع الاثمان الحقيقية للاثواب الباريسية الواردة ، فبثت فى بيوت الازياء الفرنسية فتيات من عارضات الازياء يوافينها بصور الفواتير التي تدفعها الأمريكيات والاثواب التي يشترينها من فرنسا ، لكي تتقاضى عنها الجمارك الضريبة المستحقة .

وحدث أن وصلت الى ميناء نيويورك أمريكية ثرية تحمل عشرة أزياء من باريس فلما سألها موظف الجمارك عن ثمنها ذكرت رقماً أقل من الحقيقة ، وعندئذ فاجأها الموظف بصور من الفواتير التي دفعتها . ووصل النبأ الى مديرة بيت الازياء الذي اشترت منه الثرية الامريكية



ازياء العروس ووصيفتها تقدمها العارضات والعروس بولا وليامز والى يمينها سعاد ثروت .





## نضارة بشرة الوجه ..

لطبيب نبتة النيل

ان حالة البشرة والشعر والاطافر تتوقف الى حد كبير على قيام الغدد بوظائفها .. وقد زادت العناية بهذه الغدد حرصا على صحة البشرة ونضارتها . وعلى الرغم من أن هذا النوع من العلاج يحتاج الى دقة متناهية وفحص عميق ، فقد بدا لنا أنه من الواجب أن نعرفك ببعض الامكانيات التي يستطيع أن يقدمها هذا الفحص والنتائج الطبية التي تترتب عليه .

### البشرة والغدد :

لا شك أنك لاحظت أن بشرتك يصيبها التغيير في بعض أيام الشهر .. فقد تصبح أكثر تكديرا وأكثر جفافا ، أو قد تصبح على العكس أكثر دسامة وبهسا بعض البقع .

كذلك شعرك قد يصيبه التغيير في بعض أيام الشهر . فقد يكون أكثر خفة أو أكثر انفرادا بحيث يصعب تشييطه

وان مشط فانه سرعان ما يفقد شكل التسريحة .

ويقول الاطباء في ذلك ان البشرة والشعر والاطافر تقع أكثر من غيرها تحت تأثير المبايض وهرموناتها ( والهرمون هو ما تفرزه الغدد ) وتأثير الغدد الاخرى وهي : الغدة الدرقية والغدة النخامية والغدة الواقعة فوق الكليتين . وهناك علاقة وثيقة بين صحة البشرة وعمل الغدد .

فان عولجت الغدد علاجا موفقا أمكن تغيير شكل البشرة . وغالبا ما تعود البشرة الى نعومتها بفضل علاج الغدة الدرقية والغدة النخامية ، وخاصة في حالة عدم قيام هاتين الغددتين بوظيفتهما .. وان بدا على البشرة أنها خشنة بحيث تشمسه بشرة الرجال وفي حالة ظهور التجاعيد قبل أوانها ، فانه في الامكان أن نعيد الى البشرة أنوثتها

وشبابها بفضل بعض الهرمونات المبيضة التي تعطى على هيئة حبوب وأبر أو بزراعة الهرمونات وخصوصا في حالة الاضطرابات التي تصاحب فترة انقطاع الدور الشهري ومع ذلك ، فانه من الواجب علينا أن نحذر من أثر الهرمونات الذكرية التي في استطاعتها ، على الرغم من كميتها الضئيلة ، أن تجعل البشرة شبيهة ببشرة الذكور بحيث يظهر عليها الزغب .

وقد لاحظ بعض أخصائيي البشرة أيضا أن البشرات الجافة أو البشرات الدسمة يمكن اعادةتها الى حالتها الطبيعية أو الشبيهة بالطبيعية بعلاج الغدد .. كذلك يمكن علاج جميع أمراض الجلد عن طريق علاج الغدد .

وفي استطاعة الأمراض التي تصيب جلدة الرأس أن تستفيد أحيانا من علاج الغدد . كذلك نمو الشعر يمكن أن يتأثر مباشرة بالهرمونات . وان بعض حالات الصلع المبكر التي لم يستطع معها شيئا العلاج المحلي من لوسيونات وأدهنة يمكن أن تشفى بعلاج الغدد ، ذلك أنه غالبا ما يوجد في مثل هذه الحالات عدم توازن بين الهرمونات الذكرية التي يفرزها عادة الجهاز الانثوي والهرمونات الانثوية ويعرف هذان النوعان من الهرمونات بالفوليكيولين واللوتين .

وحتى الاطافر يمكن علاجها أحيانا بعلاج الغدد . هل أظفرك جافة ؟ هل

تتكسر بسرعة ؟ هل تنمو على نظام موحد ؟ عالجى اذن الغدد .. فانها لا تقوم بوظائفها على نحو مرض .

وأخيرا فان ردود فعل البشرة وجلدة الرأس وخاصة حساسية التي تظهر على هيئة أورتيكريا أو أكزيما يمكن شفاؤها هي الاخرى عن طريق علاج الغدد لاسيما ان صاحبت الدور الشهري أو ظهرت بين اليوم الثاني عشر والخامس عشر من بدء الدور .

وعلى ذكر هذه الاضطرابات التي تصيب البشرة ، كانت احدي نجوم السينما الشبابات تصاب يوميا من كل شهر بانتفاخ في الوجه والعينين . ولما عرضت نفسها على أحد الاخصائيين اتجه الى علاج المبايض . وما لبث أن زال هذا الانتفاخ الذي لازمها عدة سنوات .

### العلاج بالهرمون :

بيد أن علاج الغدد لا يمكن أن يقوم به الا الاخصائيون المتمكنون ، وبعد أن يجروا فحصا دقيقا للغدد . وغالبا ما يكون هذا الفحص طويلا ومعقدا ..

وان لم يقم الحبير المدقق بهذا العلاج فقد تتعرض الى أضرار قد تبلغ حد الخطورة .. فمهما يكن السبب فان علاج الغدد لا يمكن تنفيذه قبل معرفة حالة المبايض والرحم ورد الفعل الذي قد تحدثه الهرمونات في هذه الاجهزة . فالواقع أن الهرمونات ، وخاصة الهرمونات المبيضة في استطاعتها أن تسبب





# الكالو وكيف تخلص منه؟

تهملية على أنه أمر غاية في البساطة .

ان في مصر اخصائيين يستطيعون ازالة الكالو بدون ألم في جلسة واحدة لقاء أجر بسيط . كما يمكن ازالته بالاشعة أو الكهرباء . ان هذه العملية لا تحتاج إلى مجهود كبير .

ان معظم حالات الكالو سببها الاحذية الضيقة أو الواسعة . فان أردت أن تخلصي قدميك من هذا الداء المؤلم عليك أولاً باختيار الحذاء الذي يلائم قدمك . فان لم تجديه جاهزاً عليك بالتوصية عليه . ولكن ارفض ارتداء الحذاء الضيق رحمة بقدميك وأعصابك التي غالباً ما تتأثر من الآلام التي تعانيها من ظهور الكالو هذا الداء الوبيل الذي ظهر بظهور حضارتنا الحديثة .

يوجد ثلاثة أنواع من الكالو :

١ - الكالو العادي ، وهو عبارة عن ورم صغير متصلب يمكن أن يظهر في كل مكان ولا ينتج عنه أي ألم .

٢ - الكالو الذي ينمو في أسفل القدم . انه مؤلم عند الضغط عليه . انه في مكان متعب للغاية لانه يسبب ألماً لصاحبه في كل خطوة يخطوها .

٣ - الكالو المسطح ، انه يشبه الكالو العادي ، ولكنه ليس مفضنا ولا برعماً . وزيادة على ذلك ، فانه معد . اذ أنه لا ينتقل فقط الى شخص آخر ، بل انه قد يعدى مكاناً آخر في القدم ذاتها . ومن هنا ظهرت ضرورة علاجه بسرعة .

انتبهي اذن جيداً الى الكالو الذي ينبت في قدم أبنتك ولا

الأثر في الجسم . وقد اتفق الاطباء على أن العلاج بالهرمون يجب أن يجري داخل سياج من الامن وعلى أيدي اخصائيين عارفين مضاره قبل منفعه . . ففى هذه الحالة يمكن أن يأتي بأحسن النتائج .

اضطرابات شهرية أو تعمل على تنمية الفيبرونات . كذلك يجب استعمال الكريومات والادھنسة التي يدخل في تركيبها الهرمونات بحذر شديد . اذ مهما يكن الهرمون ضعيفاً فان في استطاعته أن يترك أسوأ

## أخبري من البرد

وعدو ثان - لك ياسيديتي - ذلك هو الاحمرار الذي يظهر على الخدين وعلى الانف أحياناً مما يضطرك الى عمل ماكياج سميك يلهب البشرة

ان هذا المرض يظهر على صورتين : الاولى من العروق الحمراء والثانية هي الاحمرار أما العروق فهي نوع من الشعيرات الدموية اتخذت حجماً غير طبيعي ، والطريقة الوحيدة للقضاء عليها قضاء مبرماً هي العلاج بالموجات القصيرة ، فتلمس كل شعيرة من هذه الشعيرات بآبرة غاية في الدقة متصلة بجهاز يولد موجات قصيرة ، وينتج من هذا اللمس دم يسيل لبضع دقائق . . أما الاثر الناتج من هذه العملية فهو عدة نقط صغيرة حمراء لا تلبث أن تختفي . . ومن المستطاع عمل الماكياج بعد العلاج مباشرة .

ويأتي بعد ذلك دور الاحمرار وهو يأتي عادة بسبب تهيج الجلد الذي ينجم عن عدم انتظام الدورة الدموية ولذا يجب البحث عن السبب الحقيقي المختفي وراء الاحمرار قبل علاجه .

وعلى كل حال فهناك كريمات خاصة تقي البشرة مضار الهواء والشمس والبرد . . كما لا بد من الامتناع تماماً عن تناول التوابل في الاطعمة . .

نحن في « عز » الشتاء الآن . . وهناك أيام نشعر فيها بالدفء . . وأخرى نشعر فيها بالبرودة . .

وهذا الموضوع الذي نكتبه لك اليوم ، مكتوب خصيصاً للأيام الأخرى ، الايام الباردة . . الايام التي تدعو الى التفكير في الوسائل التي تستجلب الدفء . .

ولما كانت السيقان شديدة الحساسية بالبرد فاننا نشير عليك أولاً بارتداء الجوارب التي - على الرغم من رقتها - تدفع عنها البرد ، وتساهم في تغطية عيوبها .

ان أول ما نطلبه منك هو أن تكافحي السيولوليت . . انه مرض ينتاب خسلانيا الانسجة فيجعل البشرة متموجة غير ناعمة أو ملساء . . لا تظني أن نساء ما بعد الاربعين فقط هن المعرضات للاصابة بهذا المرض . . فهناك شابات في سن العشرين والخامسة والعشرين يشكون من هذا المرض الخبيث الذي يصيب عادة الفخذين والساقين .

والعلاج المفيد لهذا المرض هو التدليك ، ويلجأ الاخصائيون بعد ذلك الى تعريض الاجزاء المصابة لماء الدوش الباردة ، فقد تبين أن الماء له أثر فعال في القضاء على السيولوليت . .

للتشوي  
في أدلة كل شهر  
مجلة  
بنات النيل  
تحفة الصحافة





ما زالت فرنسا تعلن تأييدها لإسرائيل في موقفها ..  
بن جوريون لموليه : أهو كده الأصول يا نموت سوا .. يا نعيش سوا .. !

أن أسنسيره فعل أن أوقع على أي  
سوء فهو ولي أمرى وقد أخبرنا أنه  
أقربائنا أنه يمكن الطعن في هذا  
البراءة لأننى قاصر وولى أمرى هو  
الذى يجب أن يوقع هذا البراءة حتى  
يكون صحيحا وأنه يمكنى عندما  
أبلغ سن الرشد أن أطلع فى هذا  
البراءة أو أن والدى يطعن فيه الآن  
فهل هذا صحيح ؟

ج - لا يمكنك الطعن فى هذا  
البراءة على أساس أنك قاصر لأن  
قصورك لاينفى أن الصداق مقدمه  
وهو أخره ما هو الا مقابل حق تمتع  
زوجك بك وبالتالي فانت وحدك التى  
يمكنك اجراء مثل هذا الحق وولى  
أمرى حينما يقوم بهذا العمل يقوم  
به نيابة عنك

الخبانة بشرط ألا يتجاوز الثلث  
وبالتالى فلا يستحق أولادك أى شيء  
لأنهم محبوبون بأعمالهم وعمتهم .  
أما عن النفقة فطالبى أعمالهم بها  
بها وهذه المطالبة أو الحكم بالنفقة  
قضاء لصالحك لا يعطيهم الحق فى أخذ  
أولادك فهم ملزمون شرعا بالانفاق  
عليهم ولك أنت حق حضانتهم

س - ظل بعذبنى لدرجة أنه  
يضربنى لاته الاسات من سده  
عذرتة فهو فى لاربعين من عمره وأنا  
فى السابعة عشرة وأزاء هذا الضغط  
استغثيت عن كل شيء فى سبيل  
طلامى منه فأبرأته من كافة حقوقى  
حتى قبل أن يطلقنى ووفعت على  
ورقة الطلاق واذا بأنى يغضب منى  
ويهرنى على تصرفى وكان يجب على

نعمى بذلك لانا فعراء بسما أعمالهم  
أعزاء ومع ذلك لا يسمعون علينا ..  
وحسب أن أطلبهم بقممته أحسن  
بأحدوا الأولاد منى

أف  
من فارتات بنت النيل

ج - يستحق أولاد الابن تركة  
جدهم رغم وفاة أبيهم ان كان المتوفى  
هو أبو أبيهم مباشرة يعنى انه فى  
حالة وجود والدهم كان سعيكون  
أقرب الناس اليه ولكن فى حالتك  
المتوفى هو والد والدة زوجك المتوفى  
يعنى ان زوجك لو كان على قيد  
الحياة لأخذ فرضا فى نصيب تركة  
جده رغم وفاة أبيه وعلى ذلك فمادام  
اخوه زوجك وأخته على قيد الحياة  
فهم الذين يرثون ماكانت تستحقه  
امهم فى تركة أبها لو ظلت على قيد



س - توفي أخمصرا والد والدته  
زوجى المتوفى منذ ٥ سنوات والدتها  
توفيت منذ ٧ سنوات وترك هالا  
كثيرا وكنت قد فرأت فى مجلتيكم ان  
الأولاد يرثون من جدهم برغم وفاة  
والدهم فما هو نصيب أولادى علما  
بان لهم ثلاث أعمام وعمة . أوجو



# كل شئ عن الانكييت

تلمتى نظر خادمك الى خطأ بدر منه  
فلا تفعل ذلك أمام الناس ، الا ان  
أردت أن تخي باحترامهم ، وقد  
يرد عليك فبحرجك، وهذا أمر يجب  
أن تحسبى حسابه أيضا ، وللسنا  
فى حاجة الى أن نقول لك بأن تعنيف  
الاطفال أمام الناس لايجدى نفعا .  
وان أصراره كثيرة لانه يخلق فيهم  
عقدا نفسية تظل معهم الى المات .  
وعلى العموم فان فقد الاعصاب  
والثورة محالان لقواعد الاتيكييت  
مهما كان اندافع لهما .

## متى نبدي ملاحظتنا ؟

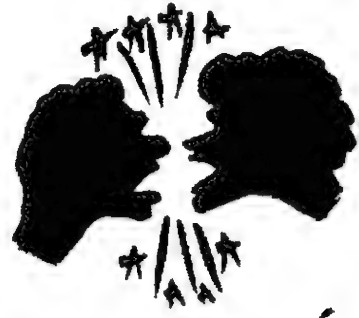
ليس لنا أن نبدي ملاحظتنا فى  
أى مكان وفى أى وقت ، وعلى أى  
حال فانه قبل أن نبدي أى ملاحظة  
يجب ان نتأكد أن ليس فيها أى  
احراج ، وقد اصطلح الناس على  
الابدوا ملاحظاتهم لبعضهم لبعض  
الا بينهم وبين ذواتهم . ومهما يكن  
من أمر هذه الملاحظة فيجب ان تقال  
فى شئ كثير من الديبلوماسية ، اما  
لهجة العنف فهى مردولة ولا تأتى  
الا بأسوأ النتائج ، فاذا أردت أن

وهو ينتظر منك أن تقدمى له أكلة  
متوسطة تجيدين طهيها فيشكرك  
عليها ويطلب اليك ألا تنسيه كلما  
قمت باعدادها . أما أن يترك  
مادتك وهو جوعان ، فأمر لن ينساه  
لك ، وقد يضطر أن يعتذر عن تلبية  
دعواتك بعد هذا المقلب الساحر .



## بنك وبين زوجك :

حدث سر تفاهم بينت وبين  
زوجك ، لقد اسمعت بعض العبارات  
الغارصة ، وأردت أن تكيلى له الصاع  
صاعين . فقلت له عبارات جرحت  
كبرياءه . فعصب وعصبت ، وتحجم  
بواعد الاتيكييت التى حرقت أن  
ينادر أذكاءكم وأفلكما كبرياء نان  
نعترف بحظته . وما يحدث فى مثل  
هذه الاحوال هو ان نعترف الآخر  
بحظته ونسهى المعركة بسلام وونام  
ولسنا هنا من الذين يسجعون هذا  
الخلاف بين الزوجين ، ولكن غاية  
ما فى الامر اننا نوقعه لان الزوجين  
ليسوا ملكين منزهين عن الخطأ كل  
ما يطلبه وتطلبه معا فواعد الاتيكييت  
أن يتم هذا الخصام بعيدا عن سمع  
ونظر الاطفال الذين يتأثرون من هذا  
الخلاف فيفقدون الثقة بوالديهم .



وهو امر حد حظير على اعتبارهم  
واخلاقيهم ومسئولهم . فقبل أن  
تعتزى التشاجر مع زوجك فكرى  
فى أولادك وفكرى فى مستقبلهم .

## عند مايقابل انشخص الذى نصحبينه شخصا آخر

ان سائرة بصحبة صديقة لك ،  
وهامى ذى تقابل صديقة لها فتقف  
لتبادلها الحية وتسألها عن الحال  
وعن الاولاد . . . انت محيرة بين حلين  
لا ثالث لهما . قفى أيضا وانتظرى  
أن تقدمك صديقك لصديقتها ، أو  
مومى بعمل بضع خطوات وانتظرى  
بعيدا انهاء هذه المفاصلة القصيرة .  
والانصل بطبيعة الحال الحل الثانى  
أى أن تظلى بعيدة بعض الشئ . فان  
كانت صديقتك ترعب فى تقديمك  
الى صديقتها ، أشارت اليك بالاقتراب  
والا فعليها أن تختصر الحديث حتى  
لا تضطرى الى الانتظار مدة طويلة .  
أما ان كان الامر يستدعى اطالة  
الحديث ، فانه حيد لصديقتك أن  
تعرف صديقتها وفى هذه الحالة  
لا يصح لك الانسراك فى الحديث الا  
ان شعرت أن هذه المساركة  
لا تصابقهما . ومهما يكن فى الامر  
فان حديث الطريق يجب ان يكون  
مفصلا .



## ماذا نقدم لضيوفنا :

لقد دعوت بعض أصدفائك الموسرين  
الى تناول طعام العشاء فى منزلك .  
أنت متوسطة الحال . ودخلك  
لا يسمح لك بتقديم ألوان الطعام  
الغالية . . . ولكنك تريد كرامتهم  
مزلت مهرولة الى السوق تستررس  
هذا الطعام العالى . ولكن بكميات  
ولسة . وحاء موعد العشاء . واداء  
بالطعام لايكفى . وفام المدعوون  
وطوبهم نصف حاوية . لقد اصرفت  
دنبا لايعبر بالسبب لقواعد الاتيكييت  
لانك جعلت أصدفائك ينامون جوعى  
لقد كان فى استطاعتك أن تعدى لهم  
طعاما كافيا يناسب مع ميراثينك .  
فالغنى يأكل الالوان العالبة فى  
منزله ، وهو ان قبل دعوتك فهو  
يعملها وهو عالم تمام العلم عيزانينك

انت فى حاجة الى ماكينة  
الخياطة المثالية

ميرفا  
كوڤو

KOVO



# كيف نعالج السمنة دون الإضرار بصحتك

اللذيذة ، الحية ، الطازجة ، التي استوت في الشمس والمليئة بالرحيق . انها أطعمة أو أغذية حية ونشطة وصحية . واني بتناول الطعام تحت اشرافه ، استطعت أن أتخلص من المرض وأن أستعيد صحتي التي فقدتها . اني أحب الطعام ، أحبه تماما مثلما يحبه البدين . . . ولكن لم يحدث لي قط أن اضطررت الى مراقبة وزني ، ذلك أنه بعد تجارب دامت سنة ، اكتشفت فن الاكل بسرور ، دون أن يزداد وزني أو أن تعتل صحتي أو يتأثر سبابي .

أعرف المضايقات التي مررت بها . لقد حاول عدد كبير منكم أن يسير على نظام غذائي ، مرة واثنين وثلاث

أو أحاول أكل أكبر كمية ممكنة من الطعام الذي يحوز اعجابي . ولولا تدخل الحظ والظروف لأصبحت أزن اليوم مائة وخمسين كيلو جراما بدلا من مائة ، اذ أن طولي يبلغ مائة وتسعين سنتيمترا . ولكن الله سلم . ان الذي حدث أنني أصبت بمرض خطير وأنا في سن المراهقة . وكان لهذا المرض كل الفضل على . . . فقد أتاح لي أن أكتشف ما هو الطعام الجيد المفيد .

لقد نصحتني فلاح عجوز بأن أتناول أطعمة صحية وطبيعية . قال لي ان التغذية هي الحياة . لذا فاني انصحك بأن تتناول غذاء حيا .

والى هذا العجوز يعود فضل معرفتي لهذه الاطعمة

هؤلاء البدينات تزدرد طعاما أكثر مما هي في حاجة اليه . انني أتوجه لهذه النوع من البدينات في هذه الكلمة وأبادر بتطمينهن بأنني أنا أيضا أحب الاكل الطيب .

فلقد عشت في أسرة كانت تتفنن في اعداد الطعام وتقديمه . وأمي بالذات كانت تفخر أنها تستطيع أن تتفوق على الطهاة المحترفين في طهي بعض ألوان الطعام . . . ولكن ، والحق يقال ، فاني مع ذلك لم أصب بالسمنة ، ولم أضطر في يوم من الايام الى السير على نظام غذائي خاص . . . ان الطبيعة كانت في صفى . . . واني أحمد الله على ذلك .

**كل أطعمة حية :**

كان من عادتي أن آكل

هل وزنت نفسك أخيرا ؟ هل لاحظت أن وزنك قد زاد عن حده الطبيعي ؟ ان السير على نظام غذائي خاص لا يكفي . . . يجب عليك أيضا أن تتسلحي بقوة الارادة .

هذا ما يقوله الطبيب العالمي جيلورد هاووزر لكل من يشكو له البدانة .

تعالى عيشي معي . لا لسيروى على نظام غذائي ، بل لتأكل جيدا . لن تهتمى بالكميات الحرارية اللازمة لجسمك . لسوف تكفى عن ملاحظة نفسك ووزن نفسك . . . ولسوف تأكلين كل ما تشتهين . لن تلفظي بعد اليوم كلمة نظام غذائي أو رجيم .

اننى اليوم أدعوك الى سريان البيانات والقواعد الاساسية . انى أدعوك للاكل معى حتى تشبعى . اننى لم أغير مبادئى . فكل ما فعلت هو مطابقة هذه المبادئ على حياة كل يوم .

ان عدد البدينات في مصر لا يقل عن ربع عدد النساء . وان تركنا جانبا البدينات اللواتى تعود بدانتهم الى عوامل فزيولوجية أو انفعالية خاصة واللواتى يجب أن يلجأن الى الطبيب الباطنى أو النفسانى ان أردن أن يفقدن شيئا من وزنه . ان دعوتى موجهة الى السيدات اللواتى تعود بدانتهم الى المبالغة فى الاكل . ان هؤلاء السيدات لا يشكون من نقص فى الصحة أو الغدد أو فى الحالة النفسية . انهن يعرفن أن زيادة وزنه إنما تعود الى الاكل أكثر من اللازم . وقد ردد لهن ذلك طبيبهن . انهن لا يستطعن أن يضعن حدا لشهيتتهن للمواد النشوية والسكر والمواد الدهنية . أو بمعنى آخر ، فان كلا من



كانت تشكو من بدانتها وتخجل من الظهور فى المجتمعات





## A black and white portrait of a woman with voluminous, curly hair, looking upwards and to the left. She is wearing a dark, high-collared garment and a large, ornate earring. Her hands are clasped in front of her.

أما فيما يخصنى ، فانى  
سأهتم بالطعام نفسه لا  
بالكمية التى تأكلينها ..  
ولسوف تستغربين عندما  
ترين أن الجسم الذى يتغذى  
بغذاء نافع يفقد ببطء الشحم  
الزائد . وبقدر ما تنمين  
حيويتك بقدر ما يزداد  
نشاطك . ولسوف تلاحظين  
أيضا أن الجسم الذى يتغذى  
بأطعمة صحيحة لا بد أن  
يكتسب نشاطا وحيوية ..  
لسوف تزداد حرارة جسمك  
ولسوف تتورد وجنتك ..  
وصدقيني أنك ستفقدين  
بمضى الوقت الكيلوات  
الزائدة ، وقد يكون بأسرع  
مما كنت تعتقدين .

يجب عليك أولاً أن تعرفي  
وزنك المثالي • تجاهلي بعد  
ذلك أنك بدينة • وإن مررت  
أمام امرأة فلا تنزعجي من  
بدانتك •

أن الجسم كله يتأثر  
بالبدانة ٠٠ فالعظام تتحمل  
ثقلا اضافيا والعضلات  
تتعطى بكمية الشحم التي

يؤدي وظيفته بالتمام والكمال  
 .. أما جهازك أنت فانه في  
 حاجة الى من يصلحه ..  
 ويؤكد بعض الاخصائيين أن  
 الابيستات غير المضبوط  
 يحتاج اصلاحه الى ستة  
 أسابيع من النظام الغذائي  
 الدقيق ، وعلى شرط ألا  
 تحارلى الغش .

يجب أن نعرف أولاً الفرق  
بين الجوع والشهية . . ان  
جسمك الذي يقول لك انك  
في حاجة الى أن تأكل . .  
ولكن عقلك هو الذي يقول  
لك انك ترغبين في أكل قطعة  
من الشيكولاتة أو الفاكهة .  
ان الاختصاصيين يطالبون اليك  
أن تربى جوعك أولاً لتتدرب  
بعد ذلك شهيتك .

ان أضمن وأسهل وأسرع  
طريقة للخسيس — ان دون  
الحضوع لنظام غذائي دقيق  
هى الطريقة التى أعرضها  
عليك : يجب أن تضبطى  
شعور الجوع عندك • وبمعنى  
آخر يجب عليك أن تدرى  
نفسك على انتهاء أنواع من  
الغذاء الحقيقى ، مثل اللحم  
والسمك والخضروات الطازجة  
والخبز الكامل والفواكه  
الطازجة • ان ضابط جوعك  
قد أفسدته اللحوم الدسمة  
والخضروات المطهية أكثر مما  
يجب والخبز الخالى من الحيوية  
والكوكيتيلات والحلوى • عليك  
اذن أن تعمل على اصلاح هذا  
الضابط • علميه ألا يشتهى

تحيط بها ، وتضطرب  
الدورة الدموية . والجهاز  
التنفسى يبطئ فى عمله .  
أما الغدد فإن تكاسلها فى  
مثل هذه الاجوال أمر معروف  
.. وقد اكتشف الأطباء أخيراً  
أن البدانة مشكلة سيكولوجية  
تطبق عليها قوانين العلاج  
النفسانى .

ويمكن تعليل الشراية بعوائد الفرد الانفعالية . . وأنت تعلمين أيضا أن جسمك مزود ببعض أجهزة المراقبة لاوتوماتيكية شبيهة بالترموستات الذي يسر أو يوقف سخان ماء الحمام المدفأة . ان حرارة جسمك تضبط أوتوماتيكيا ، كذلك كمية الماء المخزنة في جسمك تضبط أوتوماتيكيا .

هل سمعت بالابيستات ؟  
انه الجهاز الذى يضبط  
رغبتك فى الاكل . ويقول  
بعض علماء جسم الإنسان  
ان مكان هذا الجهاز فى المخ  
وأنت يا سيدتى . انك  
بدينة ، بعكس زوجك . ان  
وزنك يزيد خمسة عشر كيلو  
عن حالته الطبيعية . . أما  
زوجك فانه لا يزال يحتفظ  
بوزنه عندما كن فى سن  
الحامسة والعشرين . ومع  
ذلك فأنكما تأكلان من الطعام  
نفسه وتمارسان نفس  
التمارين الرياضية . فمن  
أين جاءت إذن هذه الزيادة ؟  
حسب نظرية الابيستات  
فان جهاز الضبط عند زوجك





جسمك وبأنك لن تزدردى  
الا أعدية طازجة ، ضرورية  
ومغذية • ابدئي بالتهام  
طعامك بعينيك ثم أزدرديه  
ببسط • لا تسرعى • لن  
يخطف احد الصحن من أمامك  
أضعفى جيدا • استخدمى  
أسنانك • لا تخشى عليها  
سواء ••

زنى نفسك بعد ثلاثة  
سهور •• ثم بعد خمسة  
ان وزنك قد نقص •••  
وبسائطك قد زاد ••• ان  
صحتك على خير ما يرام ••  
انظرى الى المرأة •• ان وجهك  
تشع منه السعادة ••• لا  
السعادة التى كنت تشعرين  
بها حينما كنت تلتهميز  
أطباق الطعام الواحد بعد  
الآخر •• انها سعادة من  
نوع آخر •• سعادة الاعجاب  
بالنفس ، واعجاب الغير بك  
نسكرا اذن والى اللقاء ••

## تَحَبُّوا فِى مَجَلَّة بَنَاتِ النِّيلِ مَسَابِقَات « اِيْدِيَاكِ بَنَاتِ النِّيلِ »

هو الرقصة لقارئات  
بنات النيل مثل مطابخ  
« ايدى يالى »  
ذات الخطوط الانسيابية



ولكن هل تريدان حقا أن  
تخسى ؟ لابد لك أن تبدلى  
مجهودا كبيرا فى أول الامر  
•• يجب أن تكونى ذات  
ارادة حديدية ••• ارادة لا  
تقف عند حد •• ارادة ثابتة  
لا تتزعزع • ان الامر يبدو  
لك صعبا فى أوله • ولكن  
دعيني أؤكد لك أنه ليس  
بالصعوبة التى تعتقدينها أو  
التى تتصورينها • جربى  
وسترين •

### البدانة عادة مكروهة :

ان سلمنا بأن بدانتك انما  
تعود جزئيا على الأقل لعوامل  
نفسانية ، فانه يبدو على  
الارجح أن دأبك على الأكل  
الكثير ما هو الا عادة مكروهة  
لا بد لك اذن من اصلاح  
ضابط عوائدك • ولا شك  
أنك فى حاجة الى مزيد من  
العادات • فان العادات تسمح  
للطبيعة بأن تقتصد فى  
الوقت • وربما مضايقاتك  
سببها أن ليس لديك الاعادة  
واحدة وهى أن تلتهمى كميات  
وافرة من الطعام •

احتفظى بهذه العادة ان  
أردت • ولكن اعلمى أن  
الأكل ليس معناه أن نحشو  
أجسامنا حشوا ••

لقد أصلحت الآن ضابط  
جوعك • عليك اذن أن تقررى  
بأنك لن ترغبى الا فى  
الكميات التى يحتاج اليها

والآن هل أنت مستعدة  
للتضحية بكل ذلك ؟ انك  
تجيبيننى بلا ، حاولى اذن أن  
تصلحى ضابط جوعك ••  
ابدئى أولا بتناول كميات  
صغيرة من الاطعمة العادية •  
ثم وجهى اختيارك نحو هذه  
الاغذية العجائبية مثل اللبن  
بدون قشدة وخميرة البيرة  
والمواد المشتقة من السوريا •

وفى استطاعتك ان  
تعتمدى فى هذا المشروع على  
حليفين قويين : أولهما كوب  
اللبن المنزوعة قشده أو  
كوب الخضروات الذى سوف  
تشربينه حوالى منتصف  
الصباح ومنتصف بعد الظهر  
•• وتأتى بعد ذلك الاغذية  
الطازجة التى تبدئين بها كل  
وجبة • تناولى فاكهة قبل  
الافطار • وسلطة على الغداء  
والعشاء • انها تشتمل على  
كمية كبيرة جدا من الفيتامينات  
وفضلا عن ذلك فانها تقلل  
من الشعور الحىالى بالجوع •  
وعندما تنتهين من تناول باقى  
وجبتك ، فلن تجدى مكانا  
للحلولى •

اخمنى وجبتك بتفاحة أو  
كمثرية • ولكن ابتعدى عن  
الحلولى •

ولا تنسى وأنت تحاولين  
اصلاح ضابط جوعك أنك  
تأكلين أيضا بعينيك • لابد  
لك اذن أن تعدى طعاما لذيذا  
وجميل المظهر •

الا الاطعمة التى تناسبك •  
ولسوف نصلين الى احسن  
النتائج •

### قولى لى !

قولى لا للحوم الدسمة  
والصلصات • قولى نعم  
للحوم الحمراء والمشوية  
والمكبد والاسماك والخبز  
والبيض ( فيم عدا البيض  
المقلّى ) • قولى لا للخضروات  
التي فعدت حيويتها بالطهى  
الطويل • قولى نعم للخضروات  
المسلوقة والسلطات وعصير  
الخضروات • قولى لا للدقيق  
الابيض الذى نزع منه معظم  
خواصه • قولى نعم للحبوب  
جميعا • وقولى نعم على  
الخصوص للخضروات  
الطازجة ولا للحلوى والسكر

انى مضطر الى الكلام عن  
السكر لانه يبدو لى أن الناس  
جميعا وقعوا تحت تأثير  
سحره • انه يوجد من آدمى  
على أكل السكر • وهذا  
دليل على أن ضابط الجوع فى  
حاجة الى اصلاح •

وعليك أن تعلمى أن أكلك  
لهذه المحرمات يكلفك كثيرا •  
انه سوف يحول بينك وبين  
التمتع بنشاطك الجسمانى  
كاملا وبصحتك كاملة وبهدوء  
النفس ولذة الاناقتة ،  
والاشتراك فى الألعاب  
الرياضية والرحلات والرقص  
•• انك ستفقدن بلا شك  
اعجاب الآخرين بك •

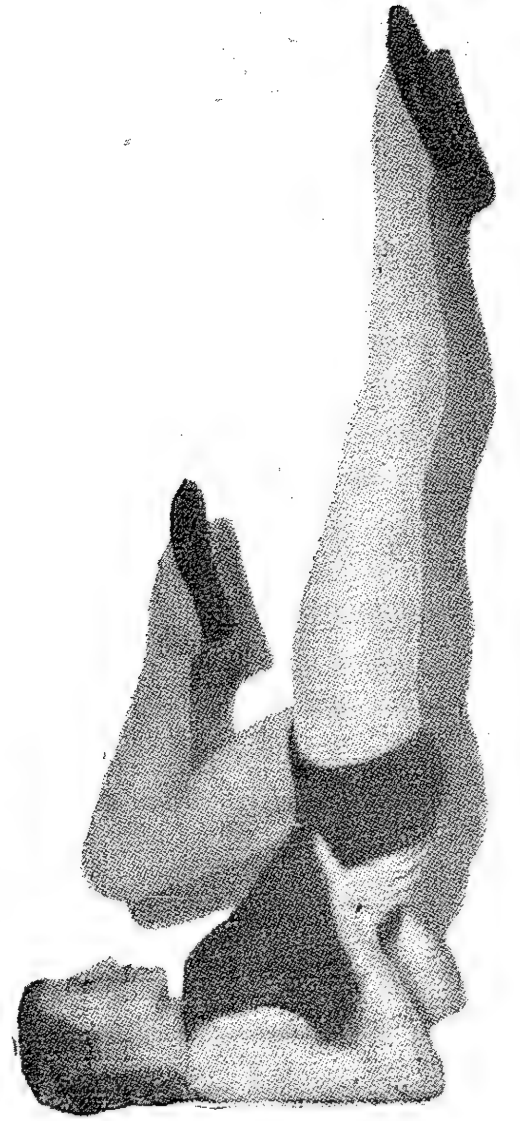


# لهذه التمرينات تقوية الساقين والكليتين

هذا يتجدد باستمرار ، فلا بد من استشارة الطبيب ، واحلال النعل المصنوع من الجلد محل النعل المصنوع من الكريب . . . ذلك أن الحرارة المنبعثة من الكريب تساعد على سرعة ظهور التعب وانتشاره في الجسم .

.. ويجدر في هذه الحالة تسهيل دورة الدم بممارسة بعض التمرينات التي من شأنها تنظيم الحركة الدموية في الجسم وخاصة في الشعيرات الدموية الدقيقة .. وان كان الشعور بالتعب

بعد يوم مليء بالعمل أو بعد مشية طويلة أو وقفة دون حركة ، لا بد أن تشعرى بالتعب ان لم يكن بالانهاك . وكثيرا ما ينتج عن ذلك انتفاخ في عضلات الساقين وتصلب في منطقة الكليتين



## التمرين الثاني :

انسي ساقك واحلسي على كعبك .. امددي ذراعك واسنديهما الى كرسي عال أو على ظهر كرسي .. ( ١ ) اصعدي عموديا مع فذف الساق اليمنى في بهانه المطاف الى الخانب الايمن وأعلى ما يمكن . ( ب ) عودي الى وضعك الاول . وافدفي الساق اليسرى ( من ١٠ الى ٢٠ مرة ) .



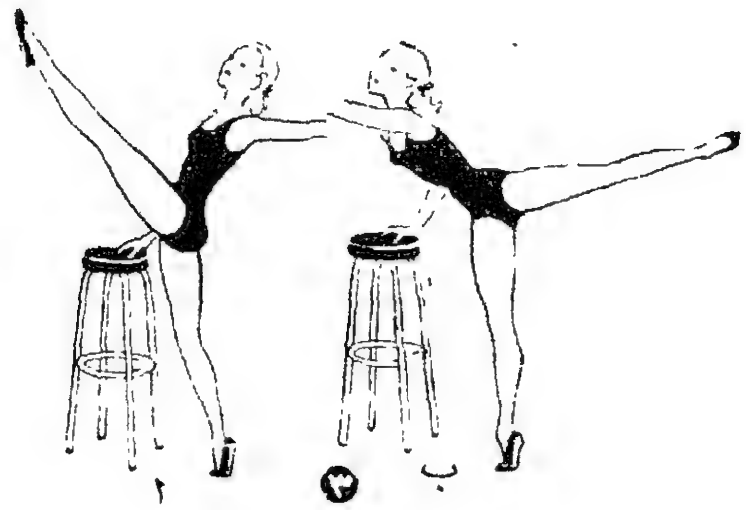
## التمرين الاول :

اسلمي على ظهرك وارفعي جسمك وساقيك الى اعلى . اسندي كلسبك يدك وذراعيك كما هو مبين في الصورة . قلدي بسايفك حركه السدبل على الدراجة من مسابى دفاني الى عمة دفاني .



## التمرين الرابع :

احمي هذه التمرينات المفسده بقدر حقف وسريع على قدم واحدة مع رفع الساق الاخرى بعد تنهيا اعلى ما يمكن .. فومي بتدالتمرين الاخير من ١٥ الى ٢٠ مرة .



## التمرين الثالث :

ففي معنله . اسندي يدك اليمنى على الكرسي العالى عسده أو على أى سىء آخر .. امدعي الى اعلى والى الامام الساق اليسرى . ثم الى الخلف ( من ٢٠ الى ٣٠ مرة كل ساق ) .



# هذه البلوزة اصنعها بيدك

خيطي حولها مع أخذ السمكين معا ، على أن يكون الخيط مخافا للون القماش لا تشدى عليه لتتركى بوكلة بين عمل غرزتين • علمى بالطريقة نفسها منتصف الامام ومنتصف الظهر والبناسات وموضع الجيوب وعلامات التلاقى • وعند الفراغ من هذه العملية ابعدى السمكين عن بعضهما عن بعض وقصى بوكلات الخيط من المنتصف • ان القطع تكون بهذه الطريقة قد عملت هندسيا •

## التركيب

زيادة فى السهولة • ابدئى أولا بعمل الجيوب • حضرى القلابات وذلك بتركيب انقطعتين رقم ٣ الوجه على الوجه واثنين اثنين ، ولكن مع ترك أعلى القلابة مفتوحا • اقلبى على الوجه واعملى عروة عند رأس القلابة • ضعى قاع جيب الطرف على الطرف على أسفل خط الفتحة ( لا تقصيهما بعد ) والوجه على الوجه لبلوزة المسرجة • ضعى بعد ذلك قلابه الجيب الطرف على الطرف على أعلى خط الفتحة ، على أن تتجه

٣ - قلابات الجيوب :  
توضع مرتين على القماش ، اتجاه نسيج القماش كما هو مبين •

٤ - قاع الجيب - يوضع مرتين على القماش ، عكس اتجاه القماش كما هو مبين •

٥ - الياقة - يوضع منتصف الظهر عكس اتجاه نسيج القماش ، كما هو مبين على الباترون •

٦ - البارمانتور - يوضع اتجاه نسيج القماش كما هو مبين •

## التفصيل

انظرى الى الرسم المبين أمامك • ضعى قطع الباترون كلها على القماش بعد طيه فى اتجاه العرض والوجه على الوجه • احترمى الاتجاه المبين لكل قطعة • وعند القص اعملى حساب الحياطات والاورليه والدخلات غير المحسوبة فى مقاييس الباترون •

## اعداد الشغل

عندما تكون جميع قطع الباترون لا تزال مشبوكة بالدبابيس على القماش



الموديل رقم ٢ : بلوزة من البوبلين ذى الخطوط • وان الحليات البيضاء للموديل السابق هى هنا من قماش البلوزة نفسه • ولعمل هذه البلوزة فأنت فى حاجة الى قماش طوله متر وربع وعرضه ١٠ سم ويتكون باترون البلوزة من ٦ قطع •

١ - الامام - يوضع نسيج اتجاه القماش فى منتصف الامام ، كما هو مبين على الباترون •

٢ - الظهر - يوضع منتصف الظهر على ثنية القماش ، كما هو مبين بالرسم •

هذه البلوزة الصغيرة الفاتحة بدون اكمام • ويمكن صنعها من دماش دى ادم او من قماش منسج • الصدر محلى بجيوب ذات قلابة ثقيل بزوار • الياقة عريضة ، اما القلابات فريصة • اما الجونيله فمركبة على حزام من قماش ، وهى بليسيه من ازلها الى آخرها ويختار لها قماش من الصوف الازرق الغامق • فهو لون سهل يتفق وعدد كبير من الالوان •

الموديل رقم ١ : بلوزة من القماش القطنى المحلى بالازهار • الياقة والقلابات وقلابات الجيوب من اللون الابيض •

## كوبون باترون بنت النيل

قدمى هذا الكوبون الى دار بنت النيل

٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة فى المدة من يوم ٥ الى

١٠ من هذا الشهر • • تحصى على هذا الباترون •

ملحوظة : اذا أردت أن نرسله لك بالبريد المسجل

• • ردى الينا هذا الكوبون مصحوبا بطوابع بريد

قيمتها خمسة قروش مع ذكر الاسم والعنوان بخط

واضح •

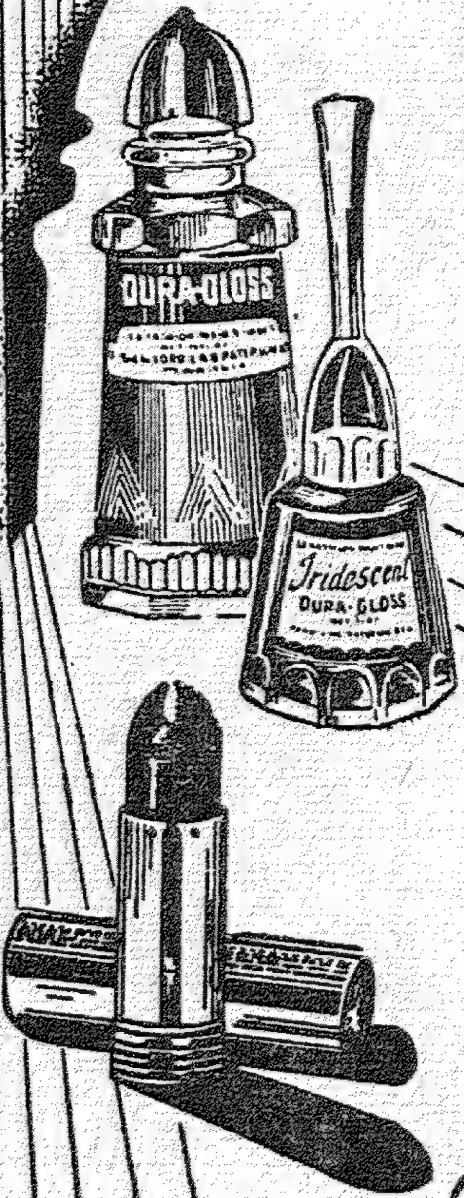


# فتحة المرأة في الشفاة اللطيفة

والجمال الكامل  
في زينة الأنامل



وفاتشات العالم  
يستعملن



جمال

يؤكد الفستنة والجمال

طلاء الأظافر ١٨ لونا

وأمر الشفايف الثابت العطر  
١٤ كوني

يباع في جميع المحلات الكبرى بأنحاء الجمهورية

ابتداء من علامة التلاقي  
عند فتحة الرقبة الى أسفل  
علمى فتحة الرقبة عند  
بداية الخياطة . افرغى من  
الجانب الاخر من البارمانتور  
بدخلة صغيرة مخاطة . وان  
أريد عمل البارمانتور من  
القماش القطنى الابيض ،  
يعمل بالطريقة نفسها ولكن  
ببارمانتور بيضاء . ركبى  
البلوزة بخياطات الجانبين  
والكتفين .

## الياقة

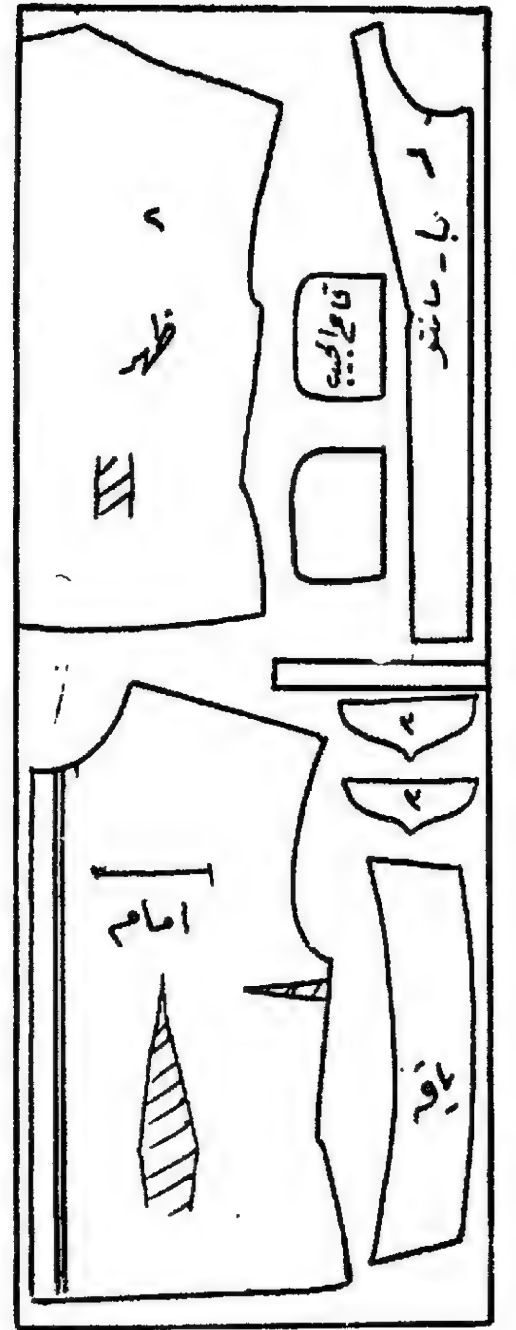
ركبى القطعتين رسم ٥  
الوجه على الوجه مع الخياطة  
حولها ، فيما عدا الجزء الذى  
سينبت فى فتحة الرقبة .  
( وان أريد الياقة بيضاء  
فانها تصنع بالقماش القطنى  
الابيض فى أعلى ومن قماش  
البلوزة نفسه من تحت ) .  
اقلبى على الوجه واكوى .  
ضعى بعد ذلك الجزء الاعلى  
من الياقة الطرف على الطرف  
على ظهر فتحة الرقبة ،  
خيطى ثم اسلتى ما تحت  
الياقة على وجه البلوزة بغرز  
صغيرة جانبية . ان طرفى  
الياقة يجب ان يأتيا ويوضعا  
تماما على علامة القلابه .

## فتحات الكم

خيطى وربا عرصه ٣ سم  
الطرف على الطرف ، والوجه  
لفتحات الكم . افتحى  
الخياطة بالمكواة واسلتى  
هذا الورب على ظهره مع  
عمل دخلة مخاطة بغرز  
صغيرة جانبية .

## النهايه

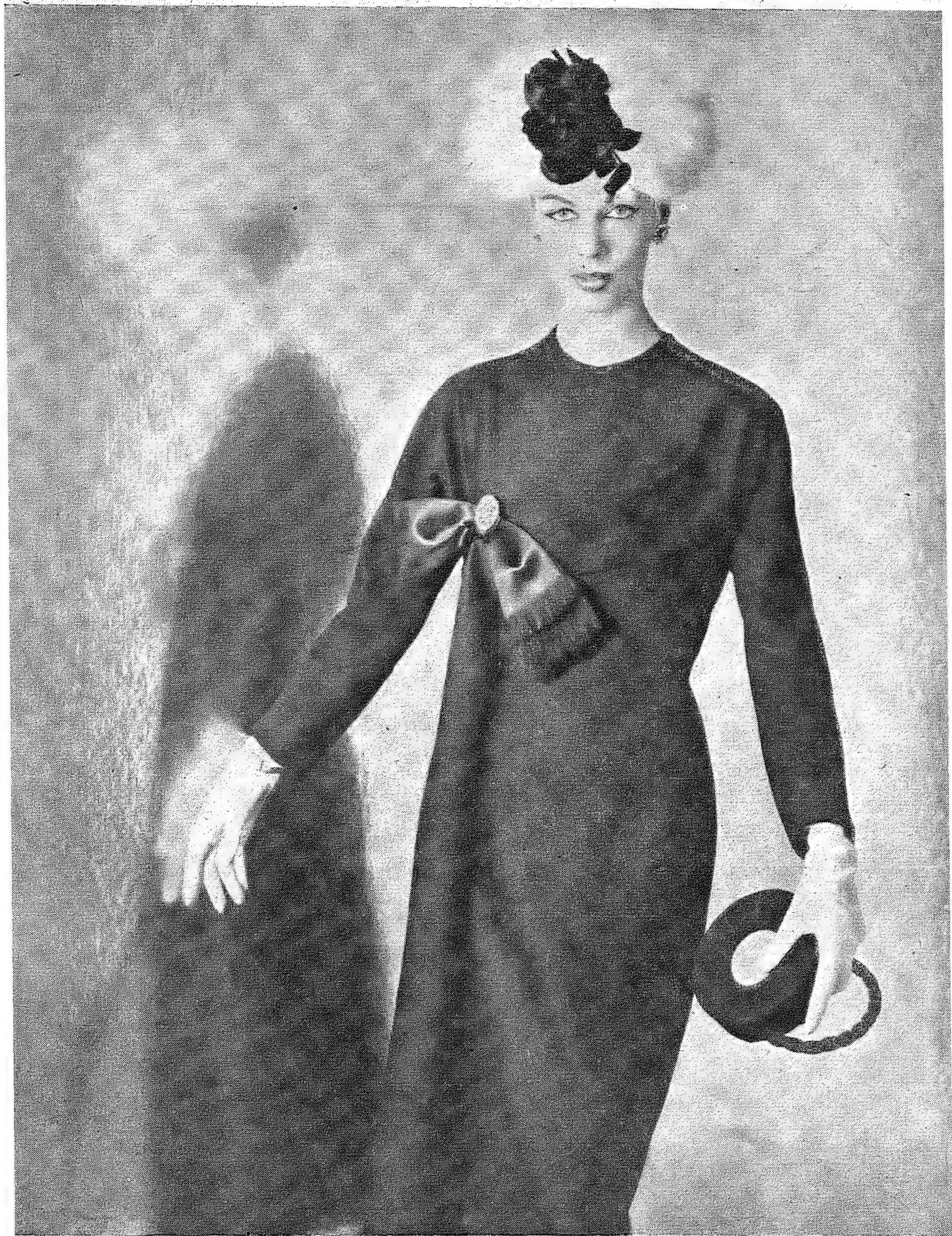
اعملى عراوى للقطعة  
الامامية اليمنى وركبى  
أزرارا فى مقابلها . خيطى  
أيضا أزرارا لكل جيب .  
انهى أسفل البلوزة بدخلة  
مخاطة واعملى سور فيليه  
للخياطات .



القلابه نحو أعلى البلوزة .  
ضعى أيضا الطرف على  
الطرف وعلى القلابه القناع  
الثانى للجيب وسرجى .  
خيطى السكل من أوله الى  
آخره من جهتى الفتحة .  
فصى على خط الفتحة وعلمى  
عند الزوايا مع انقاص سم  
واحد من كل جهة . ادخلى  
قاعى الجيب فى الفتحة لكي  
يأتى الواحد على الآخر .  
مع سلت القلابه نحو  
الاسفل ومع ليزريه على  
الوجه فى قاع الجيب الاسفل  
انهى قاع الجيب بغرزة  
مناسبة .

وعند الفراغ من الجيبين  
اعملى البناسات للقطعتين  
الاماميتين وثنيات البناسات  
فى الظهر . وللقطعتين  
الاماميتين ضعى البارمانتور  
الطرف على الطرف والوجه  
على الوجه للقطعتين الاماميتين  
سرجى ثم خيطى البارمانتور







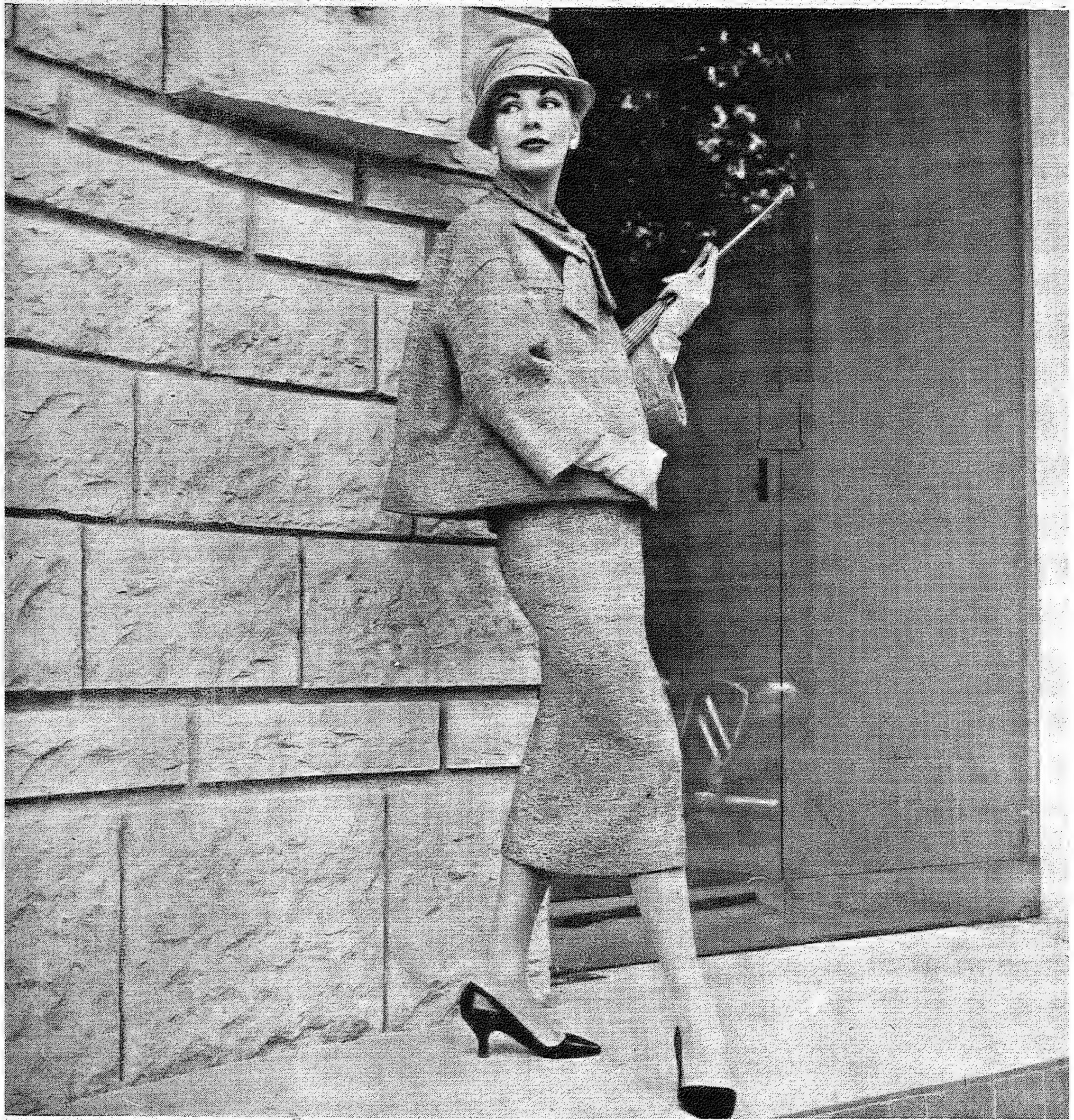






من مبكرات الجاكيتات في هذا العام الجاكيتات القصيرة .  
وعلى هذه الصفحة جاكيت من الصوف البنفسجي  
مستقيمة من الأمام متسعة قليلا من الخلف وتلبس فوق  
فستان من نفس اللون وتلبس معها قبعة من نفس اللون  
أيضا .





أما هذه الجاكتة فهي من الصوف البني ذات قصة  
مبتكرة والظهر واسع ويتصل بالجزء الأمامي في أعلى  
الصدر .  
أما الفستان فمن قماش الجرسية من نفس اللون .  
ويلبس مع هذا الطقم قبعة من نفس اللون أو أفتح  
قليلا .





من موضات هذا العام تايرات قصيرة  
 متسعة الجونلة •  
 وعلى هاتين الصفحتين تايران يتمثل  
 فيهما هذا الاتجاه •  
 الأول من الصوف الأخضر تنتهي جاكته  
 أسفل الوسط مباشرة بحزام عريض وتقفل  
 من الأمام بأربعة زراير •

**تايرات خفيفة**



أما الجونلة فذات كسر عريضة والتاير  
الثاني من الصفوف الشاتلاند الأصفر  
والجاكت ضيقة يحلها من الحلف حزام يثبت  
بزرارين كبيرين ويتكرر هذا الحزام في  
أسفل الجونلة وهي واسعة ذات كشكشه  
على الطريقة الهولندية





## تايرات من التويد







على هاتين الصفحتين تايران أنيقان من التويد السميك  
أحدهما ذا جاكيت مكسّم من الوسط وطويل الى مابعدالخصر  
وتقفل بشريطين من الأمام وتحليها أربعة جيوب داخلية على  
هيئة قصات .

أما الآخر فجاكته مستقيمة ووضعت جيوبه فوق  
الوسط بطريقة مبتكرة









## مجموعة أخرى من التايررات



وعلى هاتين الصفحتين  
مجموعه أخرى من التايررات  
بجاكنات ضيقة وقصيرة  
والجونلات كذلك ضيقة •  
وقد حليت جميعا بالفراء  
فى شكل كول أو ايشارب  
أو حول الاكمام •





## لون آخر من التاييرات

وهذا لون آخر من  
التاييرات ذات الجاكت  
القصيرة المستقيمة بـكول  
كبير من الفراء البني وتقفل  
بأزرار كبيرة • أما الجونلة  
فضيقة في أحدهما ومتسعة  
في الآخر •





## الدرايه بطريقه جديده

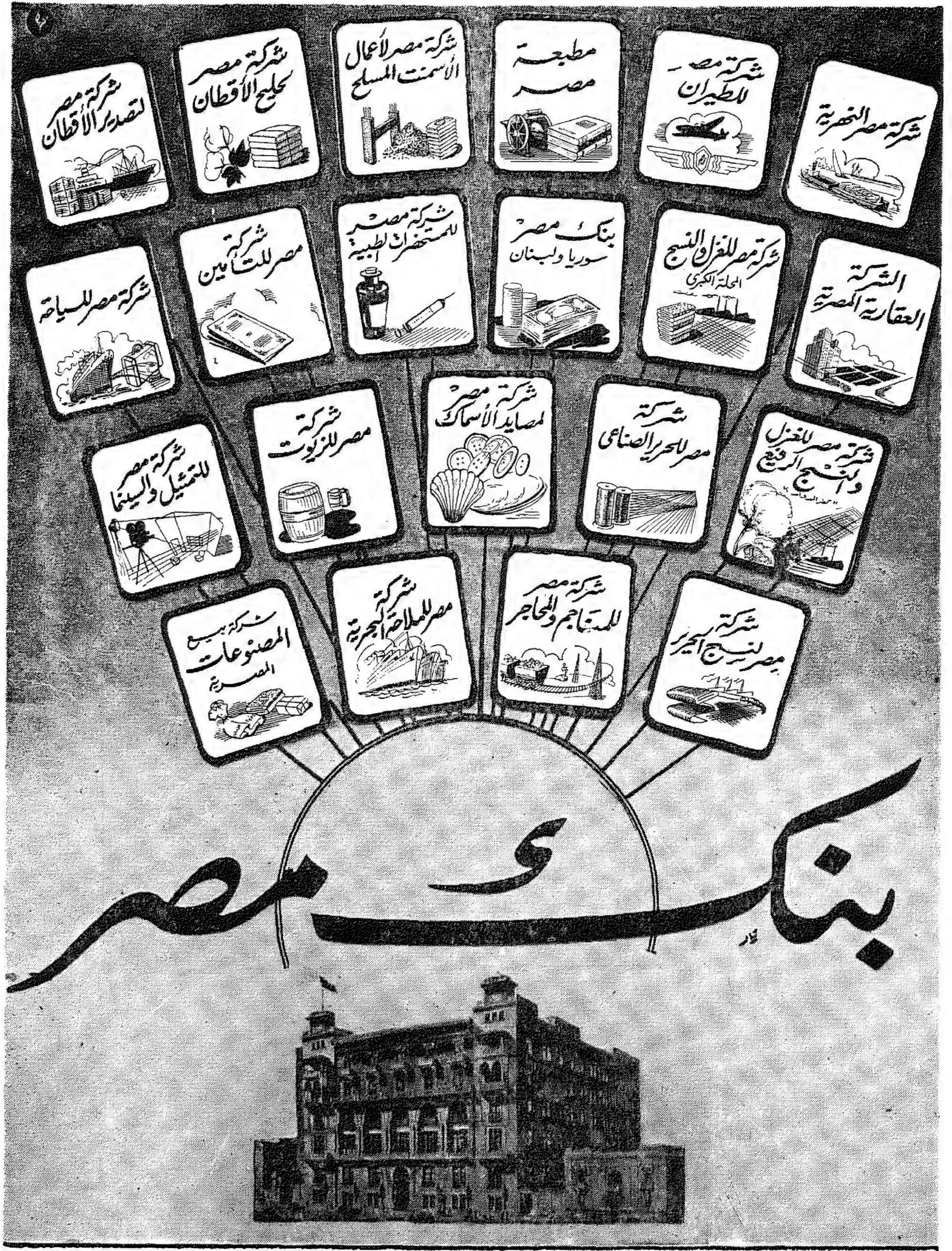
على هذه الصفحه فستان من الساتان الاخضر فتحته على  
هيئه درايه الى الجانب تثبت فى الكتف بزرار •  
ويتكرر هذا الدرايه فى الجونله على هيئه كسرة تبدأ من  
الوسط وتتسع من أسفل فوق الجونله •











شركة مصر  
لتصدير الأقطان

شركة مصر  
لجليح الأقطان

شركة مصر لأعمال  
الأسمنت المسلح

مطبعة  
مصر

شركة مصر  
للطيران

شركة مصر الخيرية

شركة مصر للسياحة

شركة  
مصر للتأمين

شركة مصر  
للمستحضرات الطبية

بنك مصر  
سوريا ولبنان

شركة مصر للغزل والنسيج  
الحملة الكبرى

الشركة  
العقارية المصرية

شركة مصر  
للتقشير والسينما

شركة  
مصر للزيتون

شركة مصر  
لمصايد الأسماك

شركة  
مصر للصناعات

شركة مصر للغزل  
والنسيج الرفيع

شركة ميسر  
المصنوعات  
المصرية

شركة  
مصر للملاحة البحرية

شركة مصر  
للمتاج والمخارج

شركة  
مصر لنسيج البهار













مہاراجہ نایلون دیبوتے

# سحر اسیری فولی روز

احسن الجوارب وارقا  
تزیینك اناقة وجمالاً

تفنيك عن البضائع الأجنبية

انتاج مصانع الشوربجي







## الوسط المرتفع في الفساتين



يميل مصممو الازياء الى  
رفع الوسط عن مكانه  
الطبيعي في الموضات الجديدة  
من الفساتين •

ومن أمثلة ذلك هذا  
النموذج الواضح في  
الفستان الاول فنصفه  
العلوى على هيئة درابية  
يمسكها شريط ممتد من  
الاسفل للوسط محلي  
بأزرار •

وتبدأ الجونلة من أسفل  
هذه القصة مباشرة فيبدو  
الوسط مرتفعا •

أما الفستان الاخر فله  
قصة ترتفع عن الوسط على  
نصف حزام عريض يقفل  
بزرارين والاكمام قصيرة  
والجونلة متسعة •





## بالتو رءنءوء

هءا البالتو الرءنءوء أءءلت عله بعض التعسءلاء  
فالحصر ضلق والاكمام رءلان •  
أما الكولة فصنعت من الفراء بطرلفة ءءءة •











## موضات جديدة للكاب

يحتل الكاب الآن مكان  
الصدارة في مبتكرات الأزياء  
وهو سهل اللبس من الناحية  
العملية .

وعلى هاتين الصفتين  
مجموعة جديدة من مبكرات  
موضة الكاب فالى اليمين  
كاب قصير من الجوخ المبطن  
بلون غامق وهو يكمل هذا  
التاير البسيط الذى صنع  
من نفس لون القماش وفى  
النموذج الاول من اليسار  
كاب من التويد يقفل بزرار  
واحد حليت أطرافه بفرائشه  
من الصوف الاسود وهو  
يلبس مع جونله ضيقه .

أما النموذج الثانى الى  
اليسار فهو لكاب من الصوف  
روعى فى تصميمه أن تكون  
فتحته الى الجنب ليمنع تسرب  
البرد الى الصدر وله جيبان  
من الامام ويمكن لبسه مع  
تاير قصير الجاكت .





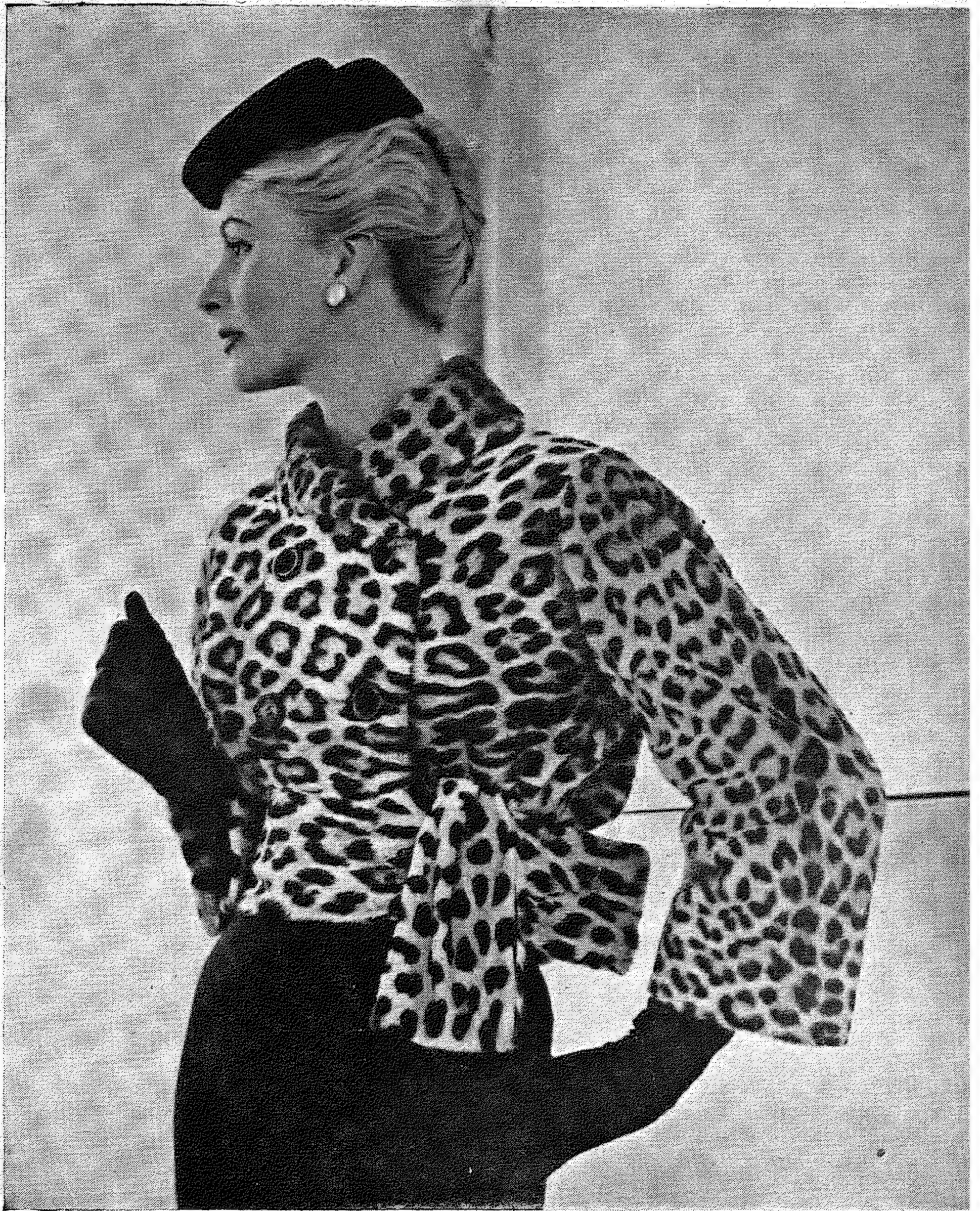


بلوزه من الجرسية الأزرق  
طويلة متسعة فتحتها تشبه  
البلوفر الرجالي ويلبس معها  
إيشارب من لون مناسب أما  
الجونلة فضيقة من الجرسية  
السميك •



بلوزة أخرى الجرسية ذات  
أكمام طويلة وفتحتها على  
شكل V وتلبس داخل جنلة  
من الجرسية أيضا .  
وحليت من الأمام بقطعة  
من الجلد من لون غامق .





### بلوزه من جلد الفهد

صنعت هذه البلوزه من جلد الفهد على  
هيئة جاكيت قصيرة بكون شال وتقفل بأربعة  
أزرار من الأمام •  
أما الظهر فمتسع على هيئة بلوزون  
وينتهي بحزام عريض يعقد من الأمام على  
أحد الجانبين •





## من الكابات موديلات أخرى

على هذه الصفحة موديلان  
آخران لكابات قصيرة تثبت  
مع بالطو من نفس القماش  
ويمكن خلعها لتستعمل  
وحدها مع جونلة أوتايير •







تاير بفيونكة مبتكرة وبكولة هقفولة متسعة  
قليلا لتدع مكانا للايشارب الفاتح اللون





نموذج آخر قصير يلبس مع تاير من نفس القماش  
ذو جاكيت قصير والجونلة متسعة بكسر عريضة





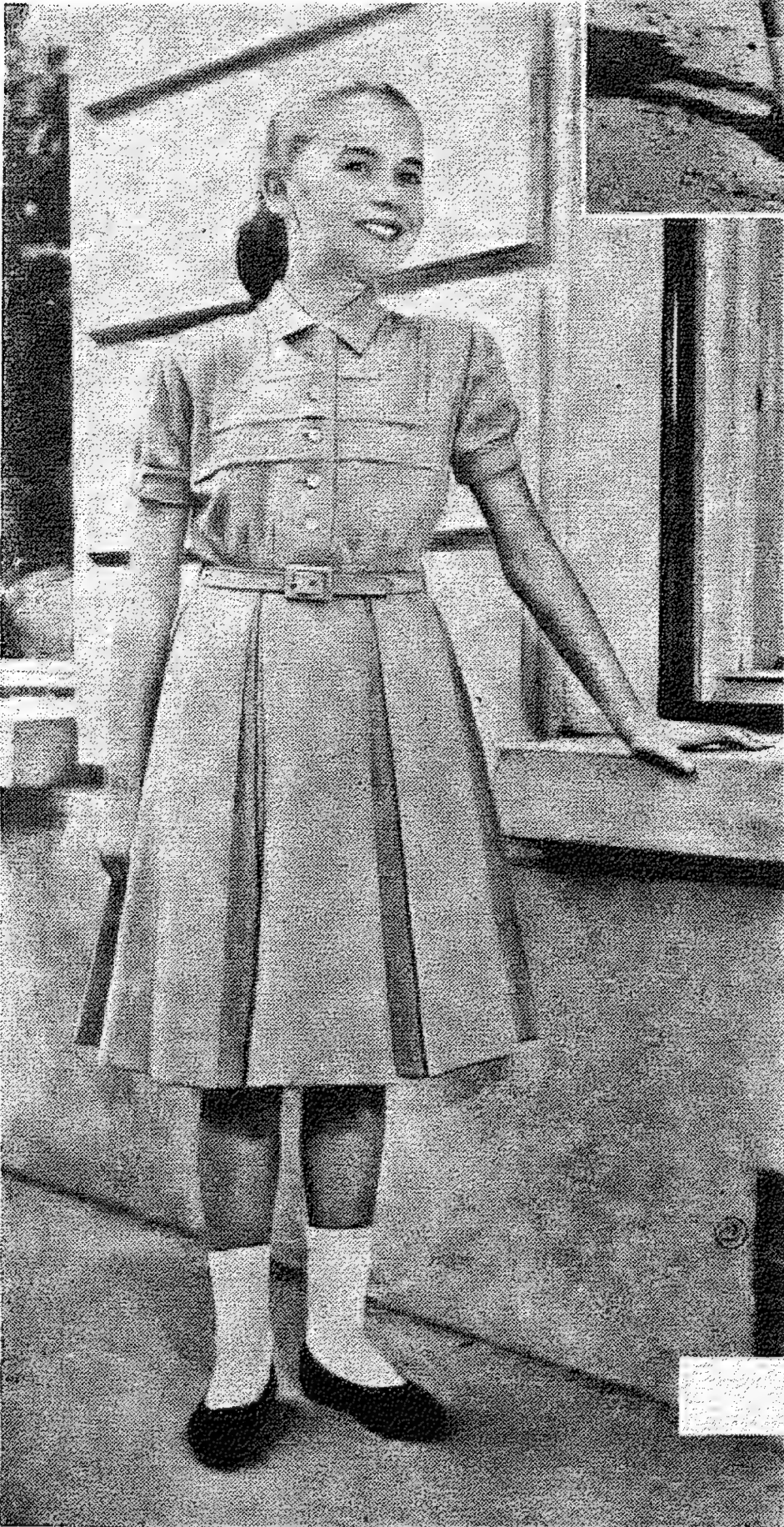
اهتم كبار مصممي الأزياء بعمل  
موديلات حديثة للفتيات بتغيير  
فصول السنة .

وعلى هذه الصفحة مجموعة من  
الأزياء التي تصلح لما بين الفصول .  
وهي تتكون من فستان وتايير  
وبالطو تصلح للفتيات من سن ١٠ ،



فهذا التايير من الصوف بجاكت  
ذات قصة مستديرة على الاكتاف  
تقفل بصفيين من الأزار وصنعت  
بطريقة جديدة . والجونله بكسر  
داخلية .

أما الفستان فهو من الصوف  
الخفيف حلى نصفه الأعلى بخطوط  
لتكون ثلاثة مربعات وحلى وسطه  
بنسبات والجونله بكسر داخلية  
أما هذا البالطو فهو من القطيفة  
المضلعة وضعت جيوبه منخفضه  
قليلا واقفل بصفيين من الزاير  
والكول مستديرة كبيرة نوعا .





# حظك هذا شهر

من ٢١ مارس الى ٣١ منه :  
تنتظرك بعض المفاجآت السارة  
النواحي العاطفية ممتازة . عوامل  
الغضب قليلة هذا الشهر .

من أول إبريل الى ١٠ منه :  
الجو لا يزال متقلبا . لا تصطدمي  
بأحد . وقللي ما أمكن فرص المناقشة  
ان أردت أن تمضي هذا الشهر على  
خير .



من ١١ إبريل الى ٢٠ منه :  
لا ترمي بقودك من النافذة .  
انت في حاجة الى كل قرش لمسروحي  
سوف يعود عليك بالربح الوفير .

من ٢١ إبريل الى ٢٠ منه :  
اياك والثرثرة وأخذ القرارات  
السريعة ان أردت أن لا تصابي  
بضدمات لا قبل لك بها .

من أول مايو الى ١٠ منه :  
ان صحتك في حاجة الى راحة  
شديدة خاصة ان كان جسمك سائر  
من البرد وكنت عرضة للزكام .

من ١١ مايو الى ٢٠ منه :  
بعض الصعوبات المالية والعائلية  
سوف تؤثر على الناحية المعنوية .  
كوني قوية العزيمة .

من ٢١ مايو الى ٣١ منه :  
احترسي من الصغار - ولا تطري  
الى هذا الغزل على انه حب دائم  
لا تكوني سريعة في تصرفاتك .

من أول يونيو الى ١٠ منه :  
النشاط ما زال على أسسه .  
استغليه ان أردت الوصول الى  
الهدف الذي تشدته مد زمر .

من ١١ يونيو الى ٢٢ منه :  
العقل في أوج نشاطه . ان  
المسعى الذي تقومين به سدركه  
النجاح . سافري ان أردت .



من ٢٣ يونيو الى ٣٠ منه :  
ان الحلم الذي يداعبك لن تتحقق  
بالسرعة التي تتخيلينها . وعلى أي  
حال فان هذا الشهر هو شهر  
العمل والمشروعات .

من أول يولييه الى ١٠ منه :  
لا تناقشي اية مسألة شائكة الا

ان كنت واثقة من ان أعصابك لن  
تثور وأن هدوءك سيتغلب .

من ١١ يولييه الى ٢٢ منه :  
يجب أن تكوني واقعيه وار  
تنظري الى الامور بانظار الحقيقى  
ان اردت تحقيق الحلم الذى تفكرين  
فيه .

من ٢٣ يولييه الى ٣١ منه :  
مفاجأة سارة في الناحيه  
العاطفيه . مكاسب كنت في  
انتظارها فتحقت . انه شهر سعيد

من أول أغسطس الى ١٠ منه :  
ان الجراء سبيل النجاح بسوط  
أب تعتصمي بالعقل وخاصة من جهة  
عملك . لا ترفقي بصك .

من ٢٣ أغسطس الى ٣١ منه :  
المكائات والاسفار قد تكون ذات  
حدوى . اما الحب فانه غير موفى  
في هذا الشهر على الاقل .

من أول سبتمبر الى ١٠ منه :  
المسائل المادية موفقة . فاصم  
هذه الناحية سعيدة وسعيدة للعامة .  
اما النواحي الأخرى فانتظري .

من ١١ سبتمبر الى ٢٢ منه :  
استعداد مهين طيب . نجح  
معدى . وتأيد الافارب والاصدقاء .



من ٢٣ سبتمبر الى ٣٠ منه :  
شهر طيب جدا استمرار عاطف  
سافر حسيده ومزور تأتي عن  
طريق الصداقة .

من أول أكتوبر الى ١٠ منه :  
هذا النشاط الزائد عن حده  
يجب الا يصل الى حد الارهاق .  
انت مدفوعة في هذا الشهر الى  
السطرة .

من ١١ أكتوبر الى ٢٢ منه :  
حظ ملتهب وخاصة في النواحي  
المالية . اما الاحلام فقد تتحقق وقد  
لا تتحقق .

من ٢٤ أكتوبر الى ٣١ منه :  
ان أول خطوه قد لا تكون خطوه  
سديده . فكرى ولا تلقى بنفسك  
في خصم الثرثرة التي ليس من  
ورائها الا الندم .

من أول نوفمبر الى ١٠ منه :  
تأثير طيب على الاعمال والاشغال

والعلاقات المفيدة . انتهري الفوضى  
وحققى اهدافك .

من ١١ نوفمبر الى ٢٢ منه :  
أجلى المشروعات الهامة وخاصة  
العتارية منها ان لم تكوني قد  
توفرت على دراستها .

من ٢٣ نوفمبر الى ٣٠ منه :  
ان مسائل القلب حطها فوى  
المعاد . ولكنك في حاجة الى بعض  
الحرارة لتصل الى ما تريدس .



من أول ديسمبر الى ١٠ منه :  
شهر ممتاز للاسفار او للانتقال  
الى مسكن جديد . ستدلين جهدا  
حسمانيا غير عادى .

من ١١ ديسمبر الى ٢٠ منه :  
ان الحظ دائما معك ويؤيد  
مسروراتك . اتسباء جديدة في  
الافن يمكن ان تحنى منها بعض  
العائدة .

من ٢١ ديسمبر الى ٣١ منه :  
شهر طيب للمكائبات والعفود  
الصغيرة . نشاط عقلى وحسماني  
تأتى باحسن النتائج .

من أول يناير الى ١٠ منه :  
لا توافقى سرعة على ما عدم

لك . لا ترتبطى بشيء وانت لاتعرفين  
ما سوف يتأتى عنه . بعض التعب .

من ٢١ يناير الى ٣١ منه :  
كوني منظمة في عملك . ولا تنافسى  
من حولك فيما لا جدوى فيه . كونى  
عملية . واتعدى عن الحبال .

من أول فبراير الى ١٠ منه :  
ان أعصابك المرهقة فى حاجة الى  
تغير . . فى حاجة الى راحة . . فى  
حاجة الى سفر لبعض الوقت .

من ١١ فبراير الى ١٩ منه :  
اجلى المعيرات الكبيرة . راقبى  
حالتك الصحية المنعبة . خطاب  
لطيف قد يصلك ويبدل كربتسك  
الى فرح . .

من ٢٠ فبراير الى ٢٨ منه :  
حو عاطفى ثائر بعض الشيء . .  
كثير من الحظ فى العمل والاشياء .  
التي فى حاجة الى تفكير منتج .

من أول مارس الى ١٠ منه :  
شهر طيب لاعادة النظر فى نظام  
العمل . مساعدة عائلية . اتفاق  
دائم .

من ١١ مارس الى ٢٠ منه :  
انت تدطين فى فترة طابها  
النساء وخاصة فى الناحية المهنية .

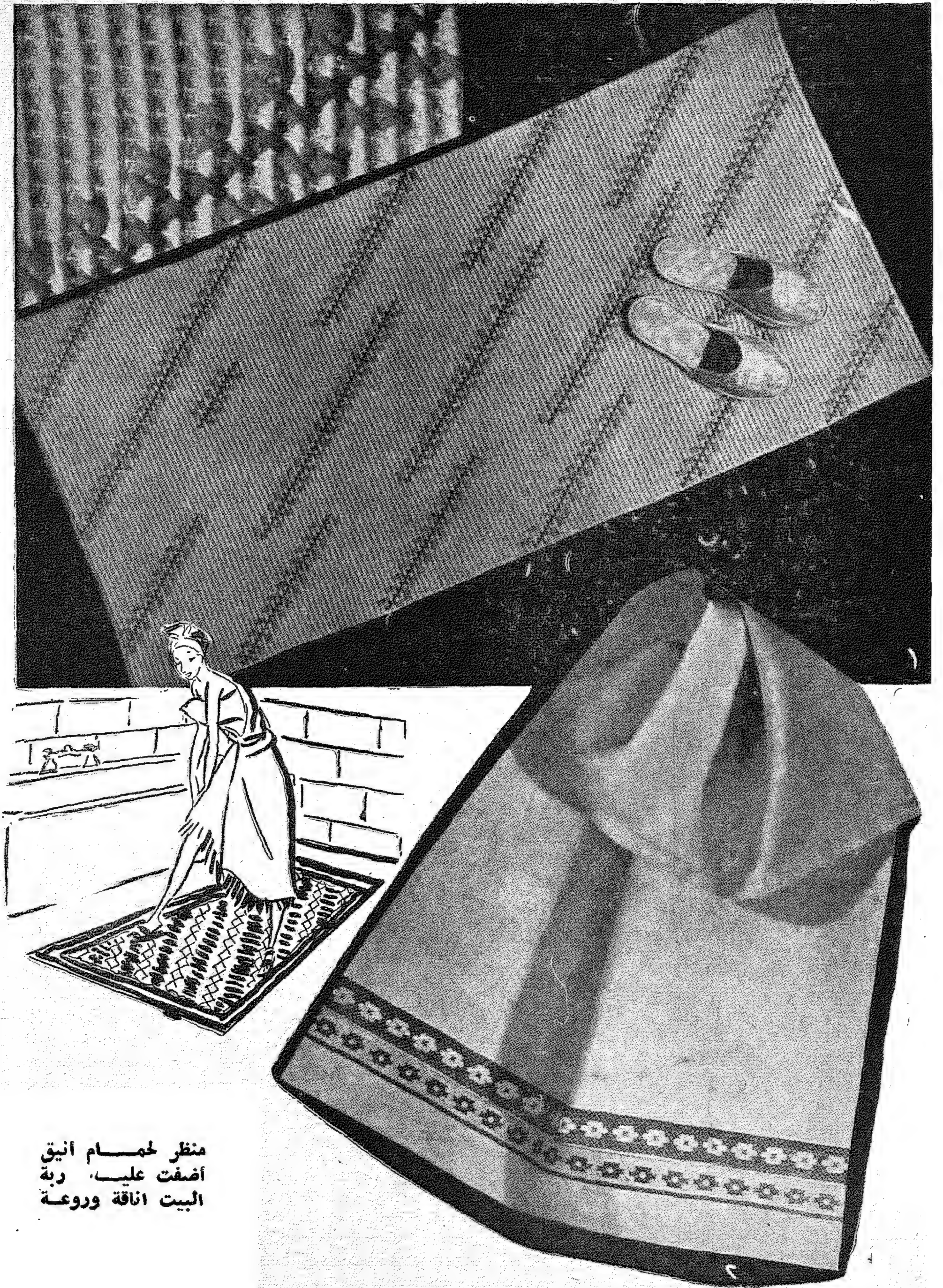


لجمال الشعر  
ونعومة البشرة

فستالان  
شامبو

WERNER STANKE LEIPZIG S 3  
الجمهورية الديمقراطية الألمانية





منظر حمام أنيق  
أضفت عليها ربة  
البيت أناقة وروعة



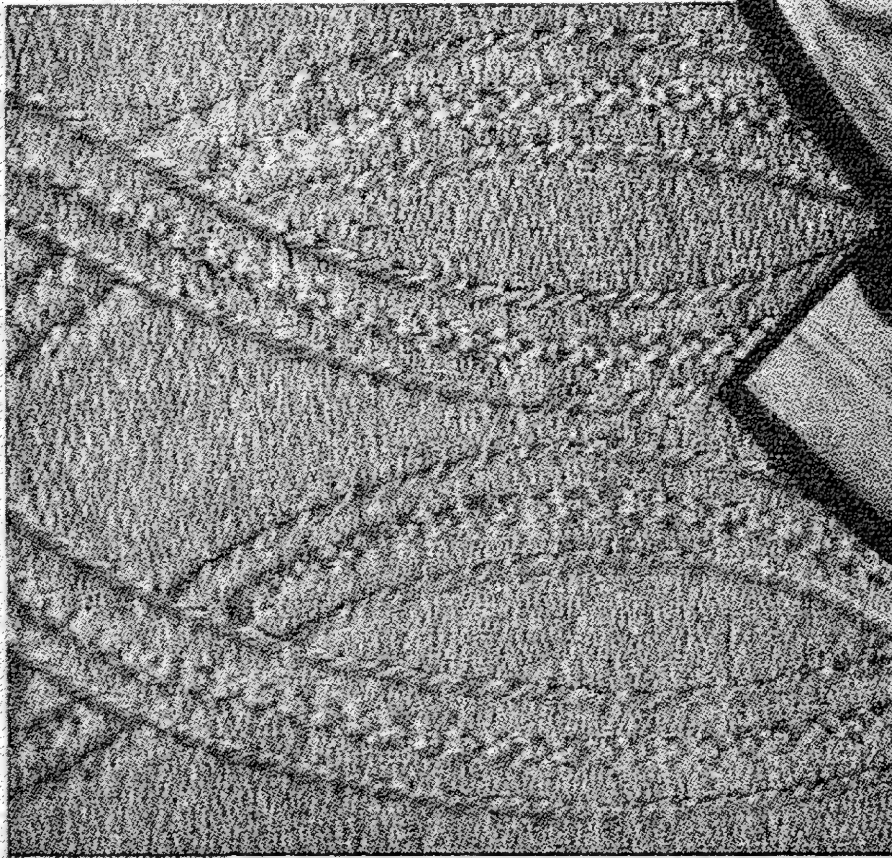
# حمامات كيف تجعلينه أنيقاً؟

السيدة الانيقة هي التي  
تهتم بكل شيء في منزلها •  
والحمام جزء هام في  
المنزل يجب أن تهتم به كل  
سيدة فلا تتركه دون اهتمام  
به •

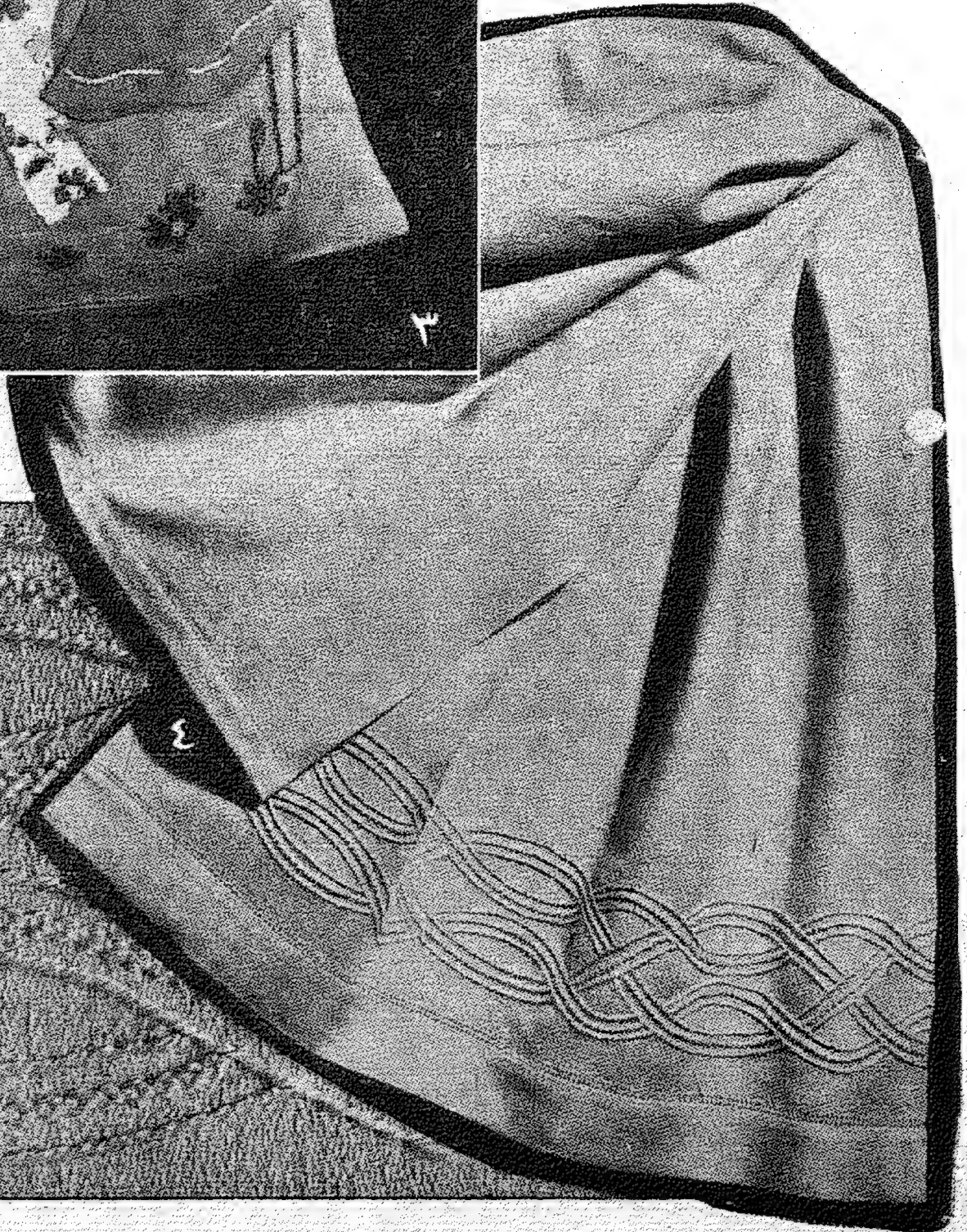
وعلى هذه الصفحة كيس  
رسمت عليه بعض  
الرسومات ليوضع فيه  
الملابس المحتاجة للغسيل  
بعد الاستحمام •  
وأمامك آخر لفوطة الدش  
وفوش آخر لارضية الحمام •



٣

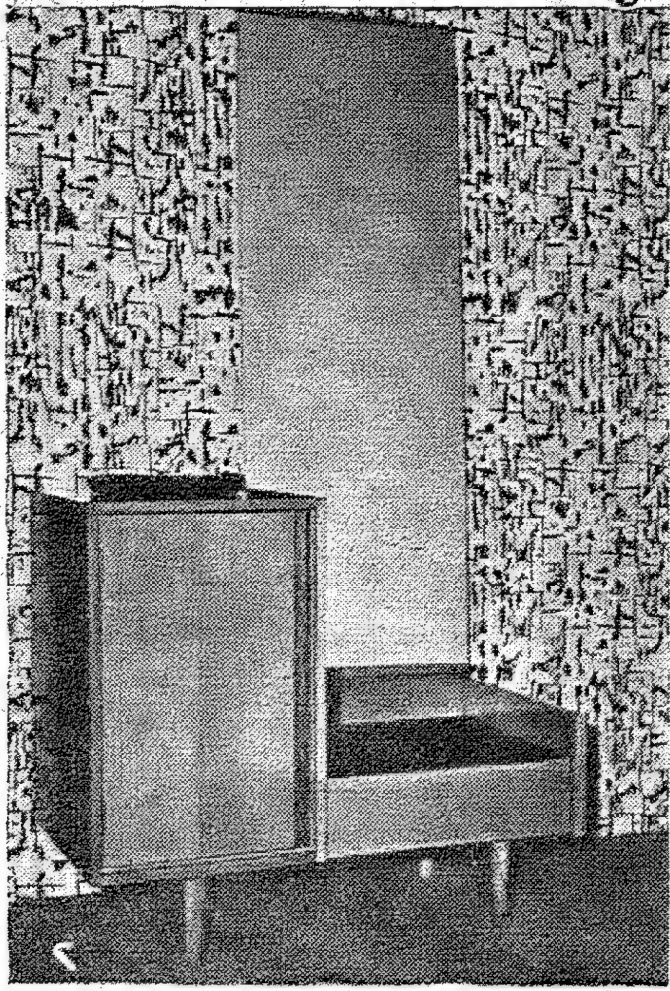


٤



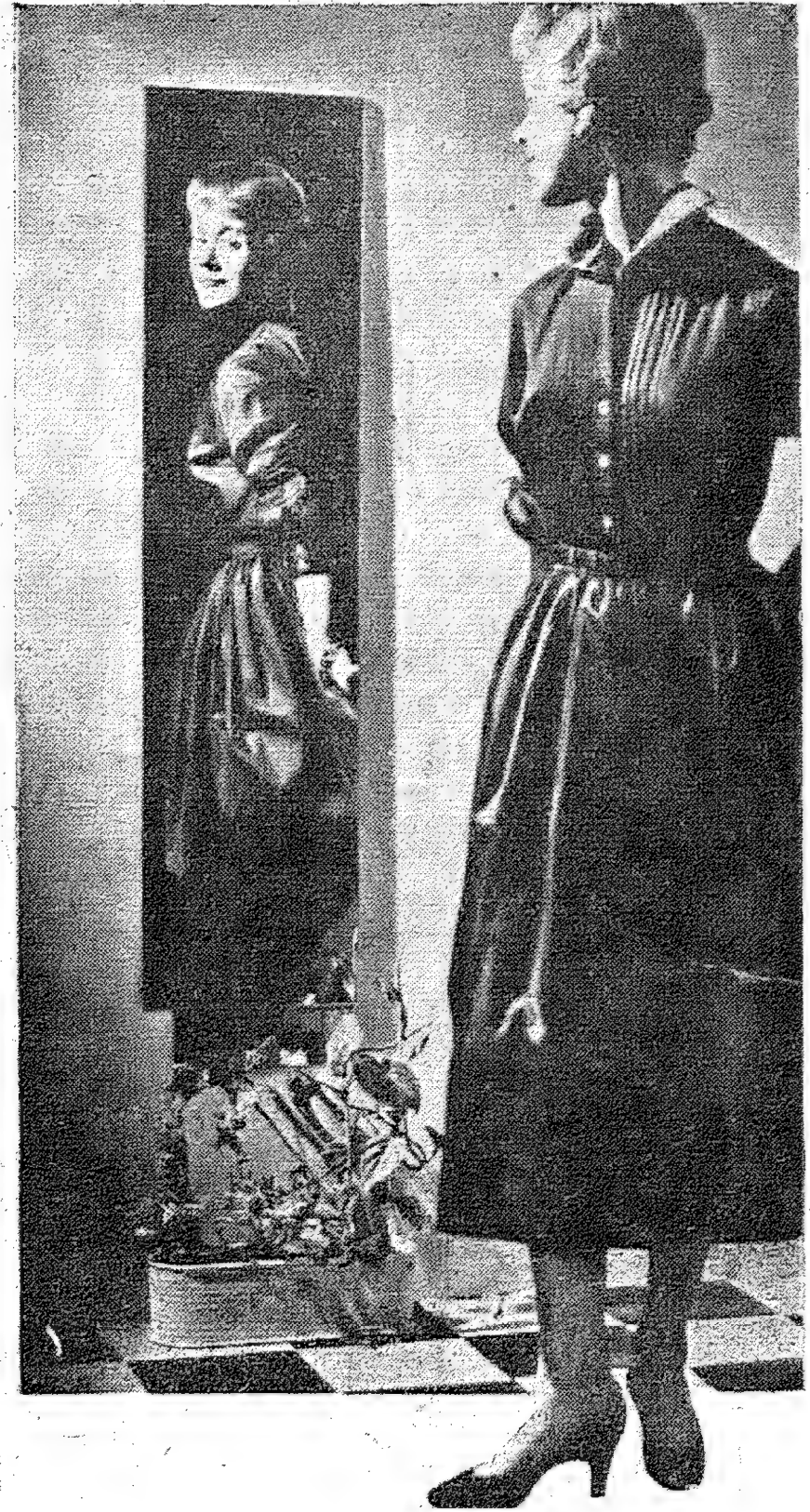


# المرأة للزينة وتجميل المنزل

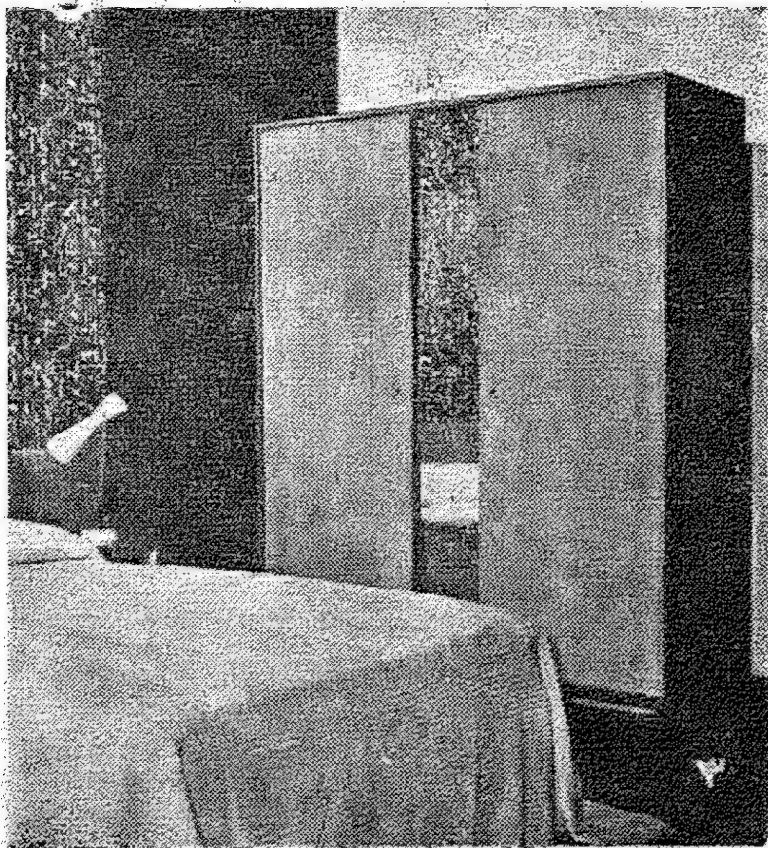


في الصورة رقم واحد  
مرأة مستطيلة خلف باب  
الشقة نسقت فوق حوض  
من الورد يضيف على هذا  
المكان جمالا وروعة وفي الوقت  
نفسه يمكنك أن تلقى نظرة  
أخيرة على أناقتك وزينتك  
قبل مغادرة المنزل

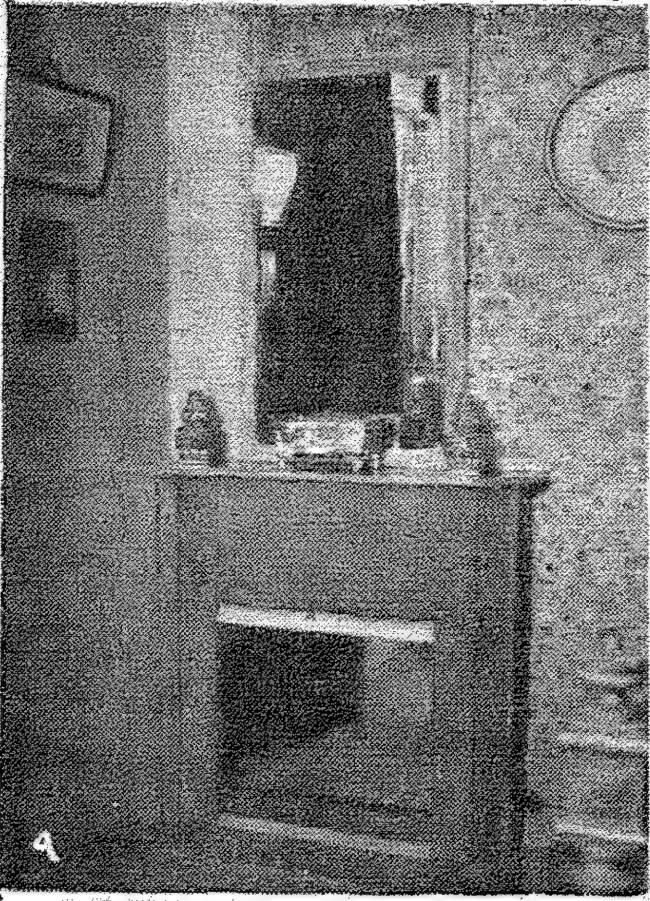
وفي الصورة رقم ٢  
تسريحة حديثة في حجرة  
النوم فيها امرأة مستطيلة  
تمتلك من مشاهدة الفستان



كانت المرأة قديما توجد في المنازل على أنها أداة من  
أدوات الزينة اللازمة لربة البيت لا أكثر ولا أقل  
ولكن الزمن أضفى على المرأة صفات جديدة فأصبحت  
المرأة لا تعمل للزينة فيحسب ولكنها إلى جوار ذلك  
أيضا أصبحت جزءا ضروريا لتجميل المنزل أيضا  
ونحن نقدم على هاتين الصفحتين وضع مكان المرايات  
في المنزل .

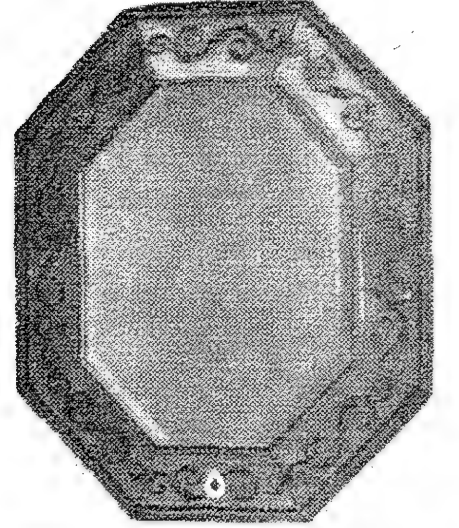
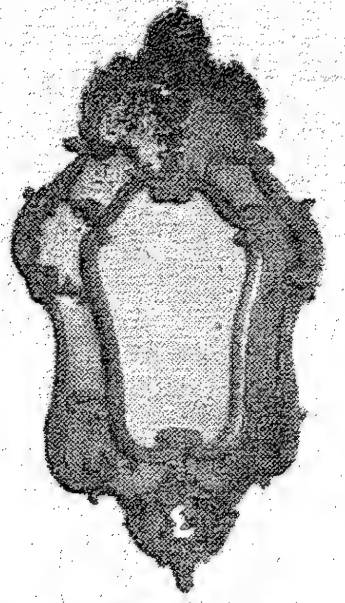




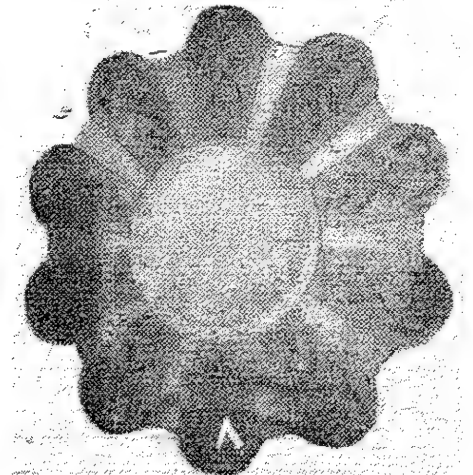
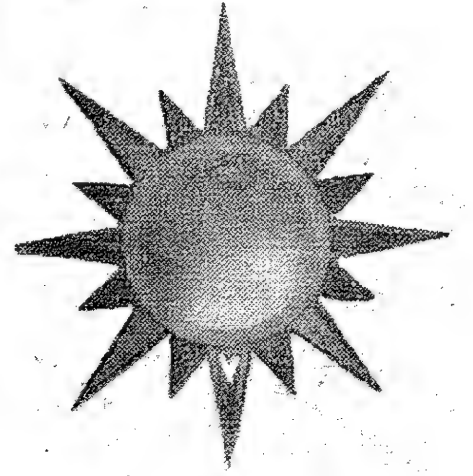
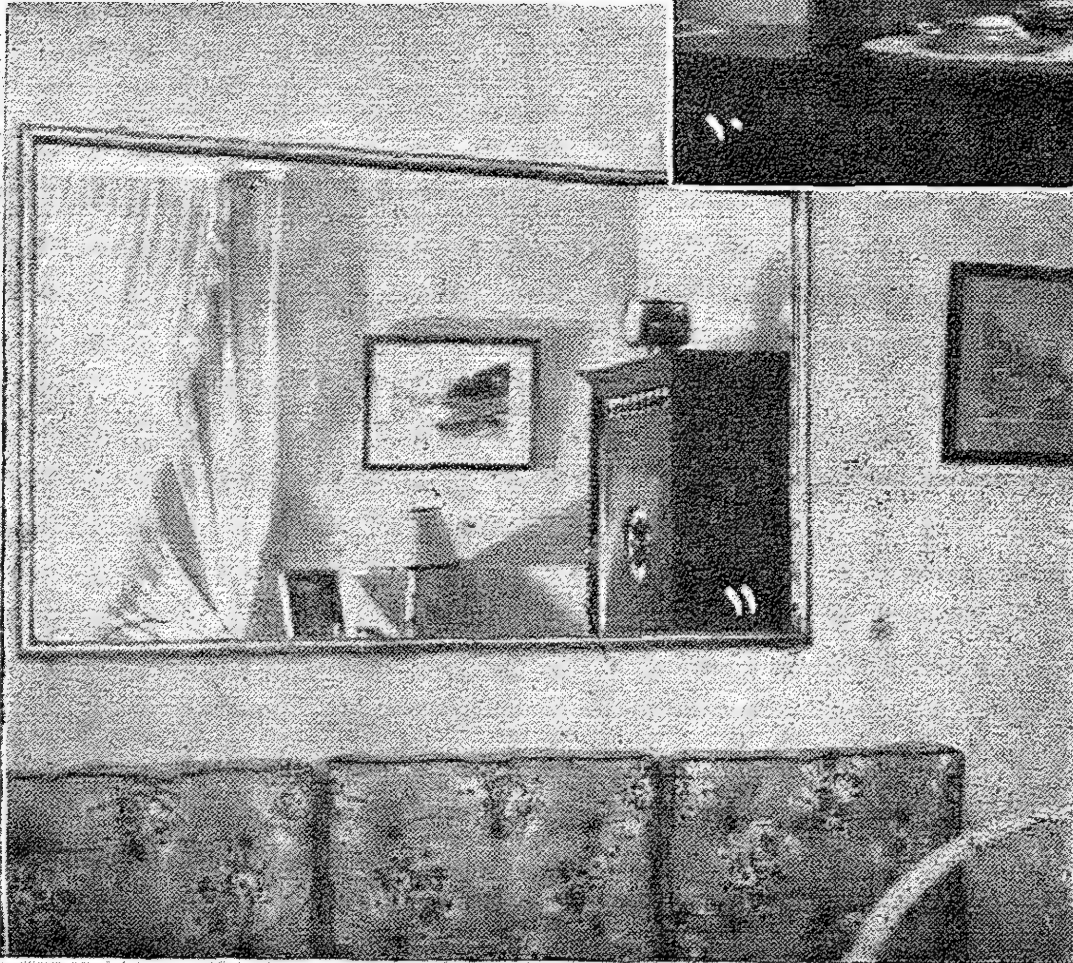
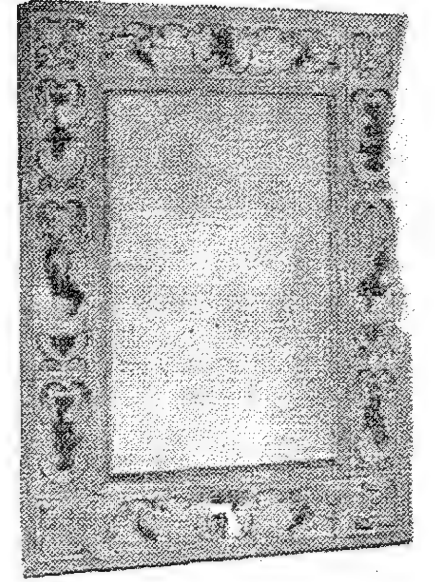
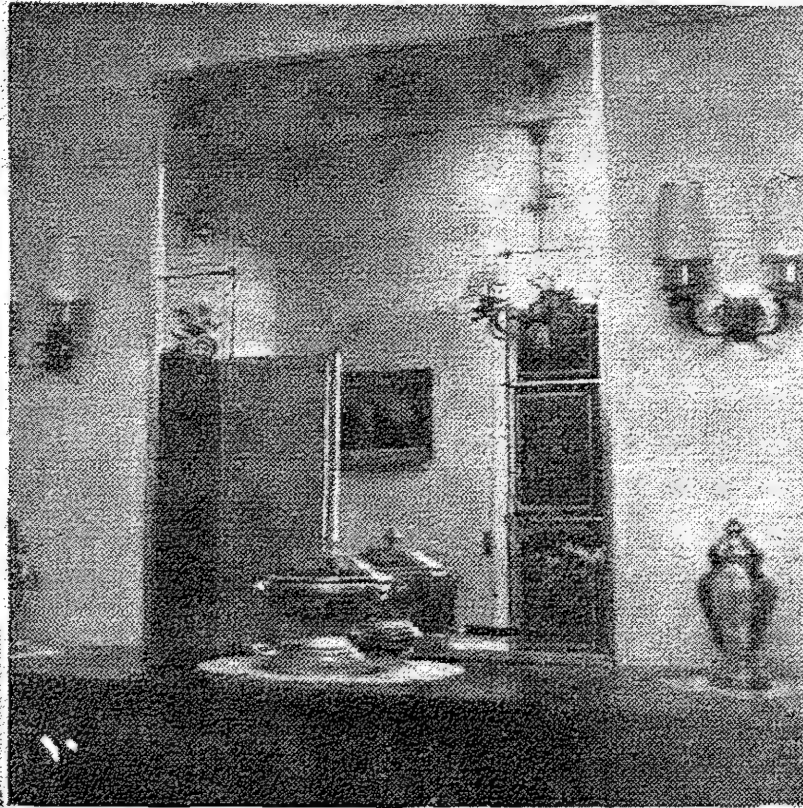


كاملا عليك لتصلحي من  
هندامك قبل الخروج  
وفي الصورة رقم ٣ عاد  
فيها وضع المرآة الى خارج  
دولاب حجرة النوم كالمتبع  
قديمًا وبواسطتها هي ومرآة  
للتسريحة يمكنك رؤية ظهر  
فستانك واصلاحه قبل  
الخروج ..

وكانت العادة قديمًا اذا  
كسرت مرآة كبيرة بالمنزل  
تهمل اهمالا كاملا ولكن يمكن  
الاستفادة منها كل الاستفادة  
بتقسيمها الى قطع صغيرة  
ووضعها في براويز مختلفة  
وتوضع في أماكن مختلفة من  
المنزل في الانتريه في المدخل



.. في الممرات .. كما يبدو  
في الصور ٤ و ٥ و ٦ و ٧ و ٨  
وفي الصورة رقم ٩ و ١٠  
مرايات من أحجام مختلفة في  
حجرة الطعام تضيف عليها  
جمالاً وروعة .  
وفي الصورة رقم ١١ مرآة  
كبيرة الحجم في الانتريه  
تزيده بهاء وتساعد على اشاعة  
الضوء فيه







## بلوفر كيمونو أبيض بحلية زرقاء

**المواد اللازمة :** صوف ٤  
خيوط : ٢٥٠ جم أبيض ، ٥٠  
جم أزرق • سوستة • إبر ٢  
مليمتر •

**الغرز المستعملة:** جرسية:  
صف بالعدل وصف بالمقلوب  
جرسية بالورب : لكل صف  
عدل زودي غرزة واحدة  
في الاول وانقص غرزة في  
الآخر •

**عينة :** ٢٠ غرزة = ٦ سم  
١٨ صف = ٤٥ سم  
**التنفيذ :** الامام : ركبي  
١٣١ غرزة بالصوف الازرق  
اشتغلي بغرزة الجرسية ٣  
صفوف زرقاء و ١٠ صفوف  
بيضاء و ٨ صفوف ( نصف  
الاورليه ) ١٠ صفوف بيضاء  
و ٣ صفوف زرقاء • استمرى  
بالصوف الابيض مع تزويد

١٣ مرة غرزة واحدة كل ٢٥  
من كل جانب • وعلى ارتفاع  
٣٩ سم زودي مرتين غرزتين  
من كل جانب ، كل صفين •  
وعلى ارتفاع ٣٩ سم زودي  
مرتين غرزتين من كل جانب  
كل صفين • وعلى ارتفاع ٤٠  
سم اسلتي من كل جهة لفتحة  
الاكمام : مرة واحدة غرزتين  
و ٤ مرات غرزة واحدة ، كل  
صفين ثم زودي ٢٢ مرة غرزة  
واحدة كل صفين • وعلى  
ارتفاع ١٢ سم من حردة الكم  
اسلتي للكتفين : ٢٨ مرة ٣  
غرز ، كل صفين ، من كل  
جانب • وخلال هذا الشغل  
على ٥٩ سم ارتفاع كلي ،  
اسلتي ال ١٥ غرزة التي في  
النصف • اكمل كل جهة على  
حدة ، مع السلت لحردة الرقبة  
مرة واحدة ٣ غرز و غرزتين  
و ١٢ مرة غرزة واحدة ، كل  
صفين • استمرى • انهي  
الجانب الذي بالانتظار  
بالطريقة نفسها •

**الظهر :** نفس السير  
النسبة للامام • وعلى ارتفاع  
كلي قدره ٤٩ سم ، قسمي  
الشغل الى جزئين متساويين  
لفتحة الظهر • اكمل كل جزء  
على حدة • وعلى ارتفاع ١٢ سم  
من حردة الكم ، اسلتي ٢٨  
مرة ٣ غرز كل صفين للكتف  
اسلتي غرز حردة الرقبة  
للصف التالي • انهي الجانب  
الذي في الانتظار بالطريقة  
نفسها •

**الورب :** بالصوف الازرق

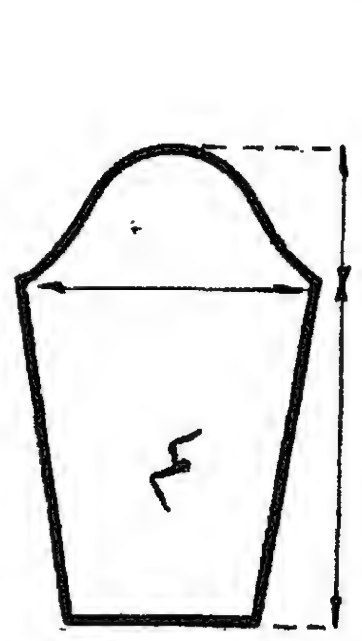
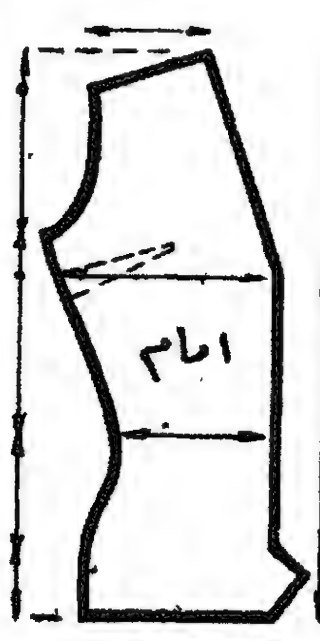
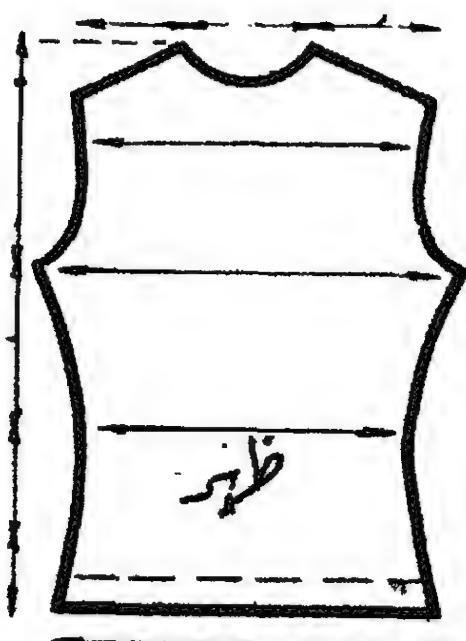
ركبي ٨ غرز • اشتغلي  
بغرزة الجرسية بالورب •  
او قفي الغرز حينما يصبح  
طول الباندة كافيا للالتفاف  
حول حردة الرقبة • اشتغلي  
باندتين اخريين لحردة الكم  
**التركيب:** اكوي الجرسية  
على ظهره بالخزقة المبللة •  
اجمعي الجانبين والكتفين •  
خيطي الورب حول حردة  
الرقبة وعلى طرف حردة  
الكمين • اعمل دخلة في  
اسفل البول اوفر مع ثني  
التقليمة بمقدار ٨ صفوف  
زرقاء في المنتصف ، خيطي  
بغرزة مناسبة على الظهر •  
اكوي خياطات التركيب •  
خيطي السوستة في فتحة  
الظهر •

### كارديجان بصدر طويل

**المواد اللازمة :** ٥٥٠ جم  
صوف ٤ قتل أبيض و ٧٥ جم  
صوف ٤ قتل زرقاء • إبر ٢  
مليمتر • ٧ ازرار صدف

**الغرز المستعملة:** جرسية  
صف بالعدل وصف بالمقلوب  
**العينة :** ٢٠ غرزة = ٦ سم  
١٨ صف = ٤٥ سم

**التنفيذ :** الظهر : ركبي  
١٤٥ غرزة بالصوف الازرق  
اشتغلي ٣ صفوف جرسية  
أزرق ١٠ صفوف جرسية  
أبيض ، ٨ صفوف جرسية  
أزرق ( منتصف الاورليه ) ،  
١٠ صفوف جرسية أبيض ،  
٣ صفوف جرسية أزرق •  
استمرى بغرزة الجرسية





**بالصوف الأبيض مع التنقيص**  
 ٩ مرات غرزة واحدة ، كل  
 ١٥ سم من كل جهة . وعلى  
 ارتفاع كلي قدره ٢٤ سم ،  
 زودى ١٧ مرة غرزة واحدة  
 كل سم واحد من كل جهة .  
 وعلى ٤٢ سم من الارتفاع الكلي  
 اسلتي لحددة الكمين كل صفين  
 ١١ مرة غرزة واحد من كل  
 جهة . وعلى ارتفاع ١٥ سم  
 من حردة الكم ، زودى ٣ مرات  
 غرزة واحدة كل سم واحد من  
 كل جهة . وعلى ارتفاع ١٨  
 سم من حردة الكم . اسلتي  
 للكتفين كل صفين ، ٧ مرات  
 ٧ غرز من كل جهة . اسلتي  
 كل غرزة حردة الرقبة للصف  
 التالى .

**الامام : ركبي ٧٥ غرزة**  
 بالصوف الازرق . اشتغلي ٣  
 صفوف جرسية أزرق ، ١٠  
 صفوف جرسية أبيض و ٤  
 صفوف جرسية أزرق مع  
 التزويد الى اليمين ٨ مرات  
 غرزة واحدة كل صفين ثم ٤  
 صفوف جرسية أزرق ، ١٠  
 صفوف جرسية أبيض ، ٣  
 صفوف جرسية أزرق مع  
 التنقيص الى اليمين ٨ مرات  
 غرزة واحدة ، كل صفين ،  
 استمرى الى الديكولتية ، الى  
 اليسار بغيرزة الجرسية  
 بالصوف الابيض مع التنقيص  
 ٧ مرات غرزة واحدة كل ٢٥  
 سم ، استمرى . وعلى ارتفاع  
 كلي قدره ٢٤ سم ، زودى ١٧  
 مرة غرزة واحدة كل سم  
 واحد . وعلى ٤٢ سم من  
 الارتفاع الكلي ، الى اليمين  
 لحددة الياقة ، اسلتي ٢٠  
 مرة غرزة واحدة كل سم  
 واحد ، استمرى . وعلى ٤٦  
 سم من الارتفاع الكلي ، الى  
 اليسار ، لحددة الرقبة  
 اسلتي مرة واحدة ٥ غرز  
 و ٤ غرز و ٣ غرز و غرزتين  
 و غرزتين ، ٣ مرات غرزة  
 واحدة ، كل صفين استمرى  
 وعلى ١٥ سم من ارتفاع حرة  
 الكم ، زودى ٣ مرات غرزة  
 واحدة كل سم واحد . وعلى  
 ارتفاع كلي قدره ١٨ سم من  
 حردة الكم ، اسلتي ٧ مرات  
 ٧ غرز كل صفين للكتف .

**اعمل الجانب الاخر من الامام**  
 بالطريقة نفسها .

**الكم : ركبي ٧٤ غرزة**  
 بالصوف الازرق . اشتغلي ٣  
 صفوف جرسية أزرق ، ١٠  
 صفوف جرسية أبيض ، ٨  
 صفوف جرسية أزرق ، ١٠  
 صفوف جرسية أبيض و ٣  
 صفوف جرسية أزرق .  
 استمرى بغيرزة الجرسية  
 بالصوف الابيض مع التزويد  
 ١٩ مرة غرزة واحدة كل ١٥  
 سم من كل جهة . وعلى  
 ارتفاع كلي قدره ٤٠ سم  
 مستدير ، اسلتي لحددة الكم  
 الامام ٣ مرات غرزتين و ٣٠  
 مرة غرزة واحدة كل صفين  
 وفى الوقت نفسه ، اسلتي  
 لحددة كم الظهر ٣٣ مرة غرزة  
 واحدة ، كل صفين . اسلتي  
 من كل جهة : مرة واحدة ٣  
 غرز و ٤ غرز و ٥ غرز كل  
 صفين . اوقفى كل الغرز  
 الاخرى فى النصف التالى .  
 اعمل الكم الاخر بالطريقة  
 نفسها . بانددة فتحة الرقبة  
 ( حتى الازرار ) : ركبي ٢١٧

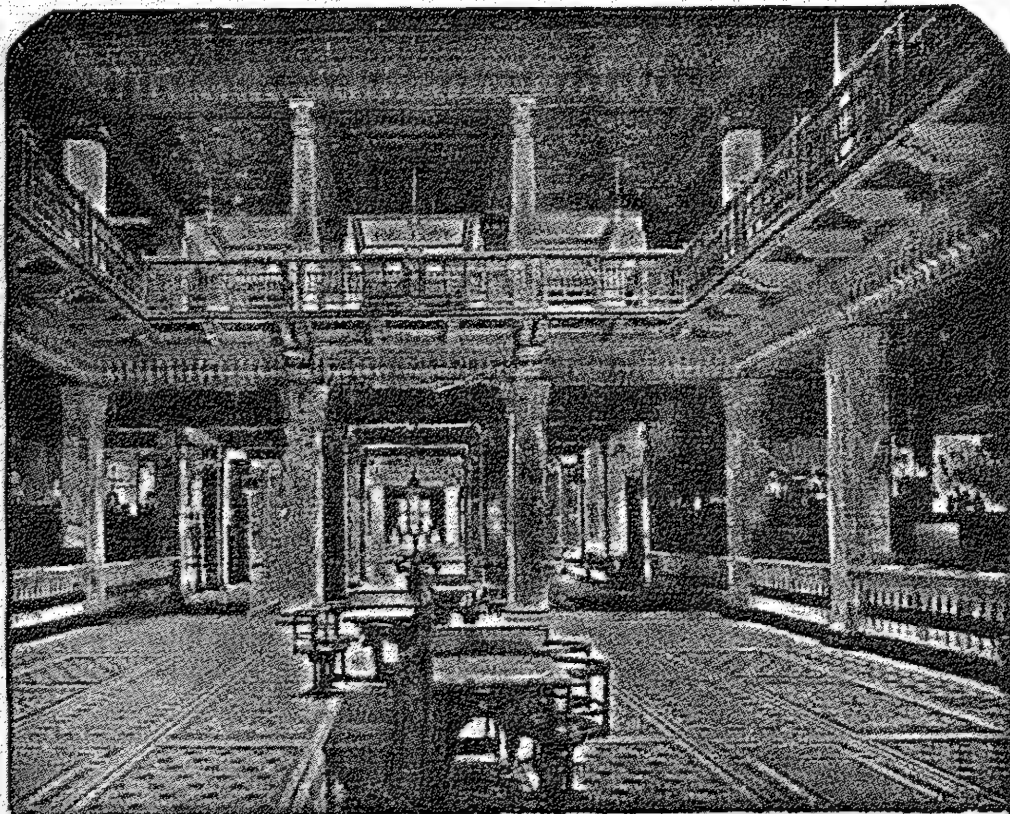
غرزة بالصوف الازرق .  
 زودى ٥ مرات غرزة واحدة  
 كل ٤ صفوف من كل جانب  
 مع عمل ٦ صفوف جرسية  
 أزرق ، ١٠ صفوف جرسية  
 أبيض ، ٤ صفوف جرسية  
 أزرق ( منتصف الحلبة ) ،  
 استمرى مع التنقيص من كل  
 جهة ٥ مرات غرزة واحدة كل  
 ٤ صفوف ومع عمل ٤ صفوف  
 جرسية أزرق و ١٠ صفوف  
 جرسية أبيض و ٦ صفوف  
 جرسية أزرق . اسلتي الغرز  
 جميعها .

**بانددة الازرار : ركبي ١٠٨**  
 غرز بالصوف الازرق . اعمل  
 ٦ صفوف جرسية أزرق ، ١٠  
 صفوف جرسية أبيض ، ٤  
 صفوف جرسية أزرق ، مع  
 التزويد الى اليمين ٥ مرات  
 غرزة واحدة كل ٤ صفوف  
 ( حردة الرقبة ) وبالزودة  
 الى اليسار ( أسفل ) ٨ مرات  
 غرزة واحدة كل صفين . اعمل  
 ٤ صفوف جرسية أزرق و ١٠  
 صفوف جرسية أبيض و ٦  
 صفوف جرسية أزرق مع

**التنقيص الى اليمين ٥ مرات**  
 غرزة واحدة كل ٤ صفوف  
 مع التنقيص الى اليسار ٨  
 مرات غرزة واحدة كل صفين  
 اسلتي الغرز جميعها . اعمل  
 بانددة تانية مماثلة ولكن  
 بخمس عراوى : فى الصف  
 الثانى للباندة الاولى التى من  
 ١٠ صفوف جرسية ابيض  
 اشتغلي الى ١٨ غرزة الاولى  
 ( + الزيادات ) طوال ال ٤  
 صفوف مع ترك الغرز الاخرى  
 فى الانتظار ، اشتغلي ال ١٨  
 غرزة التالية اشتغلي ال ١٨  
 غرزة التالية طوال ٤ صفوف  
 مع ترك الغرز الاخرى فى  
 الانتظار عدى الكرة بالنسبة  
 للعراوى الخمسة . وفى  
 السابع الجرسية ضعى الغرز  
 جميعها على الابرة نفسها .  
 اعيدى شغل العراوى فى  
 الصف الرابع للباندة الثانية  
 بعشرة صفوف جرسية  
 أبيض . انهى كما فى الحلبة  
 الاولى .

**التركيب : اكوى الجرسية**  
 على المقلوب بالخرقة المبيلة .

**اعمل بانسة للصدر بالورب**  
 ٤ سم عمق وعلى بعد ٧ سم  
 من حردة الكم من كل جهة  
 من الامام . ركبي الجانبين  
 والكتفين . اعمل خياطات  
 الكمين عند حردة فتحة الكم  
 اجمعى البودورات مع وضع  
 زيادات وتنقيصات نل ٨ غرز  
 امتداد فتحة الرقبة ، اعمل  
 خياطة صغيرة عند تكوين  
 الزوايا ، الجرسية الوجه على  
 لوجه لقلب الشغل ، ولجهة  
 العراوى اعمل فتحة فى  
 الخياطات للحصول على ٧  
 عراوى . اعمل دخلة من ٣  
 صفوف لكل جهة من البوردور  
 قبل تركيبها بحافة الاجزاء  
 الامامية ، وعند الدوران حول  
 حردة الرقبة عند الظهر  
 اثنيها . خيطى على الظهر .  
 اثنى باندات الحفر وبندات  
 أسفل الاكمام على الظهر  
 بططى الخياطات باللكواة .  
 اعمل فستونات للعراوى .  
 خيطى الازرار .



صورة من

**بنك مصر**  
 البناء الذي رفعت العزة المصرية  
 وعامتها في الاستقلال الاقتصادي  
 مؤسس شركاتها القومية  
 منشئ الصناعات الكبرى  
 يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية  
 وزوجه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى  
 وكلاؤه ومراسلوه في كل بلاد الخارج



# المطبخ والمائدة

## سمك مشوي

### المقادير :

- ١ أقة سمك بوري أو بلطي
- كمية من عصير الطماطم
- كمية من الماء
- ملح ، فلفل ، بهار
- نصف رأس توم مدقوقة
- عصير ليمون أو خل

### الطريقة :

- ١ - نظفي السمك من قشره فقط وتترك كل سمكة صحيحة بدون فتح ثم ينظف بدعكه بالملح والدقيق ويتنظف جيدا .

٢ - رشي فوقه قليل من الملح وادهني سطحه بقليل من الزيت .

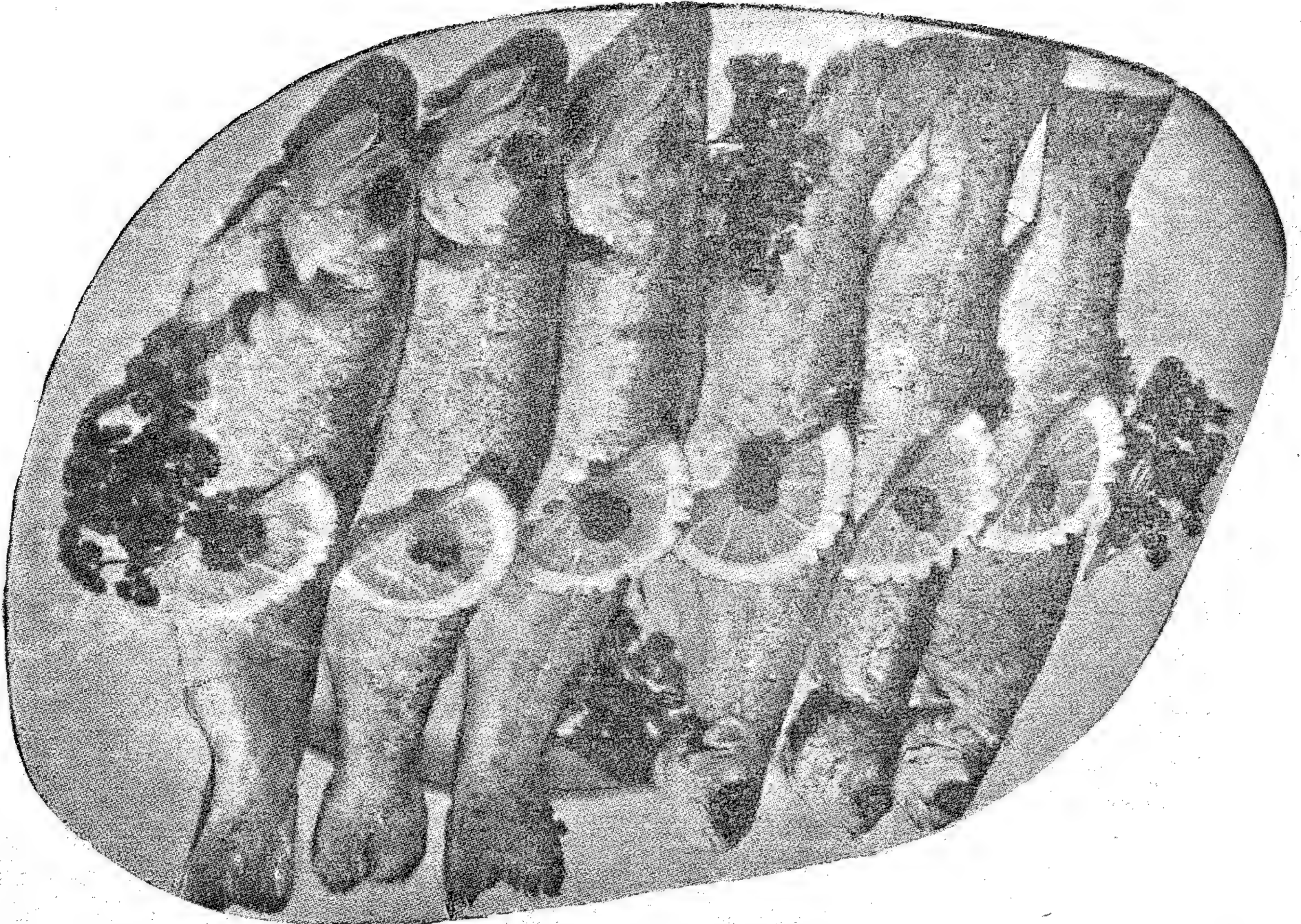
٣ - حضري اناء به كمية من الماء وأضيفي اليه كمية من عصير الطماطم والليمون ويقلب فيه الثوم المدقوق .

٤ - اشوي السمك فوق نار هادئة على وابور الغاز مع تقلبيه بين آن وآخر حتى ينضج .

٥ - ينشل من على النار ويسقى في الماء المضاف اليه الطماطم والثوم المدقوق السابق ويقلب فيه لمدة وجيزة جدا حتى ترتفع الجلدة .

٦ - أزيل جلد السمك اذا رغبت .

٧ - يرص في طبق مسطح رصا منسقا وزخرفيه بحلقات من الليمون وقطع من المقدونس كما هو موضح بالرسم وقدميه للاكل ساخنا .





# سلطة الطماطم المحضرة بالخضر

## المقادير :

رطل طماطم أو أكثر حسب الرغبة وتختار مستديرة جامدة .

• نصف أقة بزلاء خضراء .

• ٢ جزر أفرنكى .

• ٢ ملعقة زيت .

• ملعقة خل أو عصير ليمون .

• ملح وفلفل .

## الطريقة :

١ - انتقى الطماطم الجامدة المستديرة ثم تغسل جيدا وتجفف .

٢ - أزيل الجزء الأعلى من الطماطم بشكل منتظم ثم قورى الطماطم بخفة لازالة البذور فقط وتقلب فوق طبق وتترك حتى تتصفى من مائها .

٣ - قشرى البازلاء واسلقها فى ماء مغلى مضاف اليه قليل من بيكربونات الصودا . ولاحظى ترك الاناء مكشوفة طول مدة الطهى حتى تحتفظ بلونها الاخضر الجميل حتى يتم نضجها ثم تصفى من الماء وتترك لتبرد .

٤ - قشرى الجزر ثم اسلقه فى ماء مغلى حتى ينضج ثم ينشل من ماء السلق ويقطع الى مكعبات صغيرة وينزل ليبرد .

٥ - اخلطى البازلاء مع الجزر فى سلطانية عميقة .

# طاجن اللحم بلسان العصفور

## المقادير :

رطل لحم مشفى به دهن

نصف أقة لسان عصفور

رطل طماطم

بصلتان كبيرتان

ملح ، فلفل ، بهار

قليل من الماء

سمن

## الطريقة :

١ - اختارى اللحم بشرط أن يكون مدهونا نوعا ثم قطعيه الى قطع مناسبة ويغسل .

٢ - ضعى اللحم فى قليل من الماء المغلى ويترك لينضج نصف نضج .

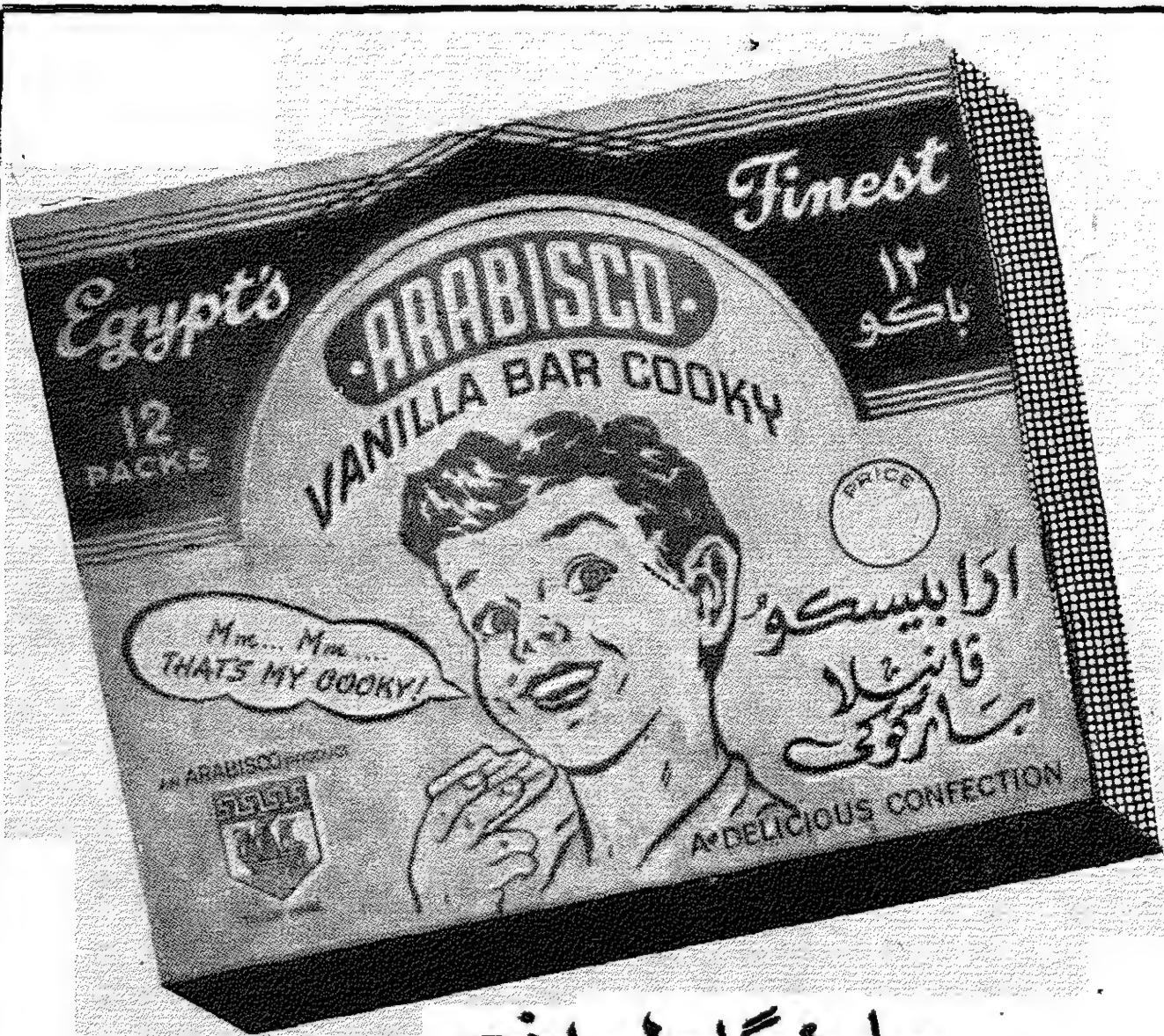
٣ - قطعى الطماطم والبصل الى حلقات .

٤ - ادهنى طاجن بالسمن ثم ضعى فى قاعه اللحم ثم لسان العصفور ثم ضعى الملح والفلفل والتوابل .

٥ - أضيفى حلقات البصل الطماطم فى طبقات متبادلة بشرط أن تنتهى بطبقة من الطماطم .

٦ - أضيفى قليل من الماء وعصير الطماطم مايكفى للنضج .

٧ - يوضع فى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج اللحم ولسان العصفور مع اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر .



أطلبوا  
بسكويات  
أرابيسكو  
فانيلا  
بار كوكي

دائماً طازج  
مفضل من الجميع



٦ - اخلطي الزيت والخل وعصير الليمون والملح والفلفل ويضرب جيدا ليمتزج ثم يصب فوق الحضر المسلوقة وتقلب في هذه الصلصة حتى تتبل .  
٧ - امثلي وحدات الطماطم بالحضر المسلوقة المتبلية السابقة .

٨ - ترص الطماطم المحشوة بالحضر المسلوقة فوق طبق صيني مسطح ويكمل تحتها بورق الخس كما هو موضح بالرسم وتقدم .

## كعكة البرتقال

المقادير :

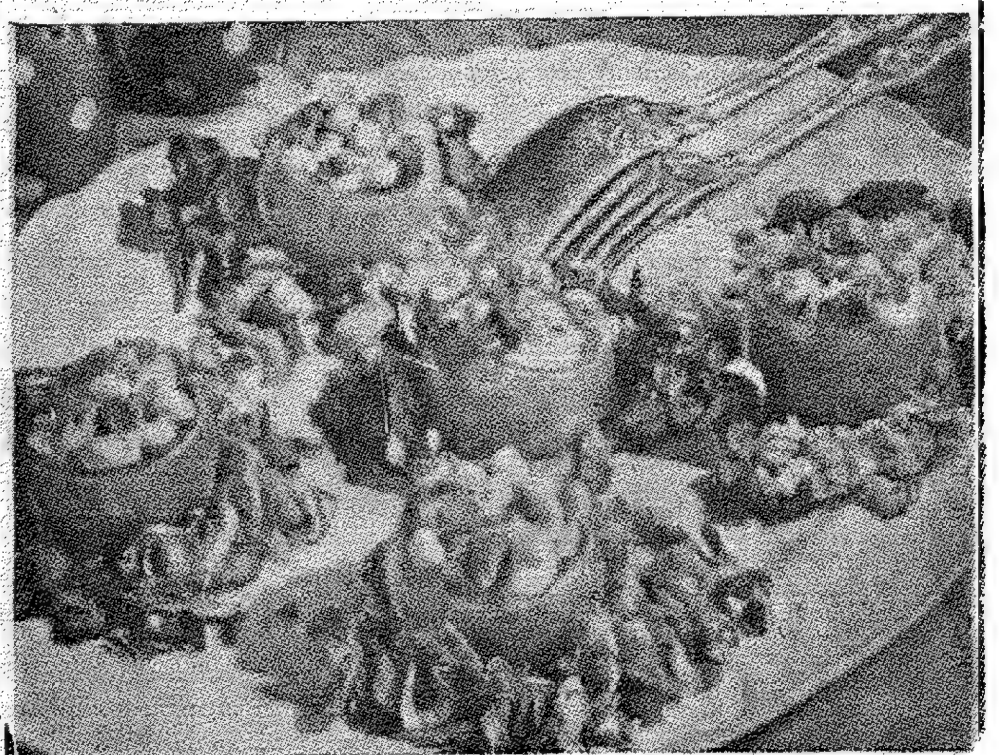
٤ بيضات وزنها سكر بودرة ، ووزنها دقيق ووزنها زبدة  
عصير برتقال ، وقليل من بشر القشر  
ملعقة صغيرة خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

- ١ - انخلي الدقيق وأضيفي اليه الخميرة .
- ٢ - اضربي الزبدة مع السكر ضربا جيدا متواصلا حتى تصير هشه خفيفة كالكريمة .
- ٣ - أضيفي البيض ثم يضرب جيدا ثم أضيفي الدقيق وعصير البرتقال وبشره ويمزج تماما .
- ٤ - ادھني قالب كعك مستطيل عميق أو صينية دھنا جيدا بالسمن ويرش بالدقيق رشا خفيفا .
- ٥ - يوضع في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج تماما ويعرف ذلك بعدم ترك أي علامة عند الضغط بالاصبع عليها .
- ٦ - تقلب فوق منخل سلك وتترك حتى تبرد بعيدا عن التيار البارد .
- ٧ - اذا كانت في قالب مستطيل فتقدم في طبق مستطيل بعد تخريطها الى شرائح أما اذا كانت في صينية مستديرة فتقدم في طبق مستدير ويرش الوجه بقليل من سكر البودرة .

ملحوظة :

يمكن اضافة قليل من الفواكه المسكرة بعد تقطيعها الى قطع صغيرة اذا رغب في ذلك .



## طعامك في مارس

الجمعة ٨ مارس : فاصوليا جافة مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خس - فاكهة .

الجمعة أول مارس : لحم بالدمعة ، خبازه ، أرز مفلفل - فاكهة .

السبت ٢ مارس : بطاطس مكمور بدون لحم ، أرز مفلفل ، سلطة خضار - فاكهة .

الأحد ٣ مارس : لحم بوفتيك ، صينية سبانخ بالشاميل ، مكرونة بصلصة الطماطم - فاكهة .

الاثنين ٤ مارس : حساء العدس ، عدس مطبوخ ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة .

الثلاثاء ٥ مارس : كفتة لحم ، مسقعة باذنجان ، أرز مفلفل ، مخلل - فاكهة .

الأربعاء ٦ مارس : بازلاء خضراء مكمور ، أرز مفلفل ، مخلل - فاكهة .

الخميس ٧ مارس : مسقعة قرنييط ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر - فاكهة .

السبت ٩ مارس : كباب حلة ، خرشوف بالتربية ، أرز مفلفل بصلصة طماطم ، فاكهة .

الأحد ١٠ مارس : فول أخضر مكمور ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر - فاكهة .

الاثنين ١١ مارس : طعمية ، سلطة طماطم ، فاكهة .

الثلاثاء ١٢ مارس : لحم بالدمعة ، قلقاس بالحضرة ، أرز مفلفل ، فاكهة .

الأربعاء ١٣ مارس : كرنب محشو ، دمة ، سلطة كرنب ، فاكهة .

الخميس ١٤ مارس : سبانخ مكمور ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة .

الجمعة ١٥ مارس : سمك مشوي ، أرز صيادية ، سلطة خضار ، فاكهة .



# بنات النيل حرفي سون من لك

كيف يمكنك اتقان عمل الاشياء  
البسيطة اليومية في مطبخك

في كثير من الاحيان الاشياء الصغيرة البسيطة التي نقوم بعملها في كل يوم تقريبا تسبب لنا متاعب رغم بساطتها ولا تأتي نتائجها بالدرجة المطلوبة واليك بعض النصائح التي تساعدك على نجاح هذه الاصناف التي قد تبدو لك بسيطة هيئة :

## ١ - طريقة قلي البيض :

اقدحي قطعة من سمن في طاسة تحمير ، ثم كسري البيضة في فنجان أولا أو طبق للتأكد من سلامتها قبل وضعها في السمن ثم ضعها بخفة في السمن المقدوح ورشي فوقها جزء من السمن المقدوح أثناء تحميرها وذلك لكي تنضج من أعلى ومن أسفل وعندما يتم تحميرها ، انتشليها من الطاسة بسكين مستديرة الطرف بكل خفة وتوضع فوق طبق مسطح .

## ٢ - البيض المقل في الماء :

اغلي كمية من الماء في طاسة تحمير ، وأضيفي اليها نقطتين من الليمون المعصور أو ملعقة صغيرة خل أبيض ثم كسري البيضة في الفنجان أولا للتأكد من سلامتها ثم صبي البيضة برفق في الماء واتركيها فوق نار هادئة جدا حتى تنضج لأن شدة غليان الماء قد يسبب انفجار البيضة ، وبعد أن تنضج انتشليها من الماء بمقصوصة واتركيها تصفي من الماء وضعيها برفق فوق شريحة من الخبز الافرنكي المدهون بالزبدة .

## ٣ - عمل الشاي :

ضعي الماء على النار ليغلي وبمجرد وصوله الى درجة الغليان اغسلي ابريق الشاي بكمية وافرة من الماء المغلي حتى يسخن ثم صبي المساء المغلي ويغطي الابريق ، واتركيه مدة خمس دقائق قبل استعماله وأحذرك من ترك الماء يغلي لمدة طويلة قبل استعماله في عمل الشاي لأن ذلك يسبب ضياع طعم ونكهة الشاي .

## ٤ - تقطيع الخبز الافرنكي ودهنه بالزبدة :

لا بد أن يكون الخبز المراد تقطيعه الى شرائح ودهنه بالزبدة باثنا من اليوم السابق وامسكي الرغيف بقوة بأصابعك واستعملي سكين كبير حاد في تقطيعه كما بيننا في الرسم : وقبل تقطيع شريحة الخبز تدهن بالزبدة أولا ثم تقطع ، لأن دهنها بالزبدة وهي مقطوعة قد يعرضها للتفتت والتكسیر .

## ٥ - تقبيل السلطات

امزجي الزيت مع الخل أو عصير الليمون والفلفل واضربي الجميع جيذا وتضاف هذه الصلصة قبل الاكل مباشرة لأن اضافتها قبل الاكل بمدة طويلة قد يسبب أولا تغيير لون الخضار وانفصال الزيت عن الخل مما يؤدي الى عدم تجانس طعمها .

الكثير تصفى الحب تتكون من مجموعة نظرات تبدأ وتنتهي هكذا تكون النظرة الاولى ٩٩ نظرة اعجاب .. والثانية نظرة فضول .. والثالثة نظرة تساؤل .. والرابعة نظرة حنان .. والخامسة نظرة هيام .. والسادسة نظرة قلق .. والسابعة نظرة خوف .. والثامنة نظرة شك .. وتكون النظرة الاخيرة .. نظرة حقد !!

\*\*\*

ان المرأة تعجب الحب ... فهي تفضل دائما الرجل الذي يجيد فنونه !

\*\*\*

الحب الحقيقي لا يموت في قلب المحبين .. انه فقط يحتاج لاجازة سنوية تعيد اليه شبابه كلما تقدم به العمر ؟

\*\*\*

لا تشغل بالك كثيرا بالبحث عن سر المرأة فالسر الوحيد الذي لا يعلمه الرجل .. هو ان المرأة لا سر لها ؟

\*\*\*

لا يستطيع الشك أن يصل الى قلب انسان محب .. الا على اشلاء قلب انسان محب .. الا من على اشلاء نفسه بنفسه !

\*\*\*

قال لها ان كبرياءك هي وحدها التي تحول دون التفاتنا ؟

فقلت له : انك تستطيع ان ترضي بها .. لو علمت انها هي ايضا التي تصد عن باقي الرجال !

\*\*\*

الرجل الذي يعطي الفرصة لامراته لتجرب نوعا غيره من الرجال .. والمرأة التي تعطي الفرصة لرجلها لتجرب غيرها من النساء .. كلاهما يعطي لنفسه الفرصة لتوقيع وثيقة انتحاره بيده !

\*\*\*

الرجل الذي يبيع لنفسه من الحريات ما يحرمه على امراته ... لا يلبث أن يشكو حرمانه من الحريات التي تبيحها امراته لنفسها !

\*\*\*

في الصداقة من الحب ما هو اخلد من الحب ذاته .. وقد يذهب الحب يوما .. وقد يتحطم الزواج وتظل الصداقة هي الباقية !

\*\*\*

اضمار الباحثون الاجتماعيون اعمارهم بحثا عن اسباب الطلاق ونسوا ان السبب الوحيد للطلاق .. هو الزواج !

\*\*\*

هناك مثل عربي يقول : فطسل حصانك على امراتك لانه لو فرت امراتك استطعت اللحاق بها بفضل حصانك ولكن ان فر حصانك فانك لا تستطيع اللحاق به !



\* يتباهى الجاهل بعلمه .  
\* هناك أزواج لا يصغون لزوجاتهم الا اذا تكلمن مع رجال آخرين .  
\* ياخلون على المرأة انها تقالي في الاهتمام بمظهرها فاين الرجال الذين يهتمون بامرأة لا تهتم بمظهرها .

\* الفرق بين البليغ وغير البليغ ان الاول يستطيع ان يكلمك ساعة بأكملها دون ان يقول لك شيئا .

\* تغفر لك المرأة كل ذنوبك ما عدا اهتمامك بامرأة اخرى .

\* دخل الزوج منزله وهو مخمور فصرخت فيه زوجته : لو كانت هذه هي المرة الاولى لفقرت لك ، ولكني لا انسى انك قمت بهذه الفعلة الشنعاء منذ عشرين عاما .

\* يمكنك ان تشترى كل شيء بالقسط الا الاقساط نفسها .

\* قال العريس المرفوض لاهل العروس : اذا توافرت في كل هذه الصفات فبماذا اتقدم لابتئكم بعد ذلك ؟

\* يفتدى البعض حياتهم بشرفهم .. ويفتدى البعض الآخر شرفهم بحياتهم .

\* سهرت عين ونامت عيون .. لامور تكون او لا تكون .

\* ان دبا كفال ما كان بالامس .. سيكفيك في غدا ما يكون ..

\* فادرا لهم ما استطعت عن النفس .. فحملانك الهموم جنون ..

\* السيدة زينب رضى الله عنها لا تبع للعجز المتصايبه امرأة حتى لا تشنع على بضاعتك .

\* تحب المرأة طبيعتها الحيوانية الاليفة ولذلك كثيرا ما تقبل صفيرات السن الزواج ممن هم في سن آبائهن .

\* لا تصيغ وقتك في البحث عن المرأة التي لا يملها الرجل .. فهي الحلم الذي اضاع الرجال اعمارهم فيه .. لسبب بسيط .. هو ان الملك شيء موجود في طبيعة الرجل نحو كل شيء يحصل عليه !!

\* \* \*  
المرأة اللعوب تكسب المصيركة الاولى .. والمرأة الفاضلة تكسب المصيركة الاخيرة !!



# مواقف



المطربة مايسة



أنثيجون تعرف على الطيلة



نيهال صقر

وجاءوا هم بالطائرة . وفجأة هاجمت عواصف وأمواج البحر - الاسود الباخرة وصادفها الصقيع الذي حول بعض الامواج الى جبال من الثلج فما اضطر ربان الباخرة أن يستنجد بثلاث كاسحات للجليد لازالته من امامها . وعلى هذا وصلت الشحنة في الموعد المناسب لافتتاح موسم الفرقة .

## في مكان واحد

لوحظ أن أهل الفن يعانون من متاعب مضية من جراء تناثر أمكنة الادارات المختلفة للرقابة على الاسطوانات والاغاني والافلام والمسرحيات ، ولهذا تقرر بصفة نهائية جعلها في مكان واحد بمبنى عمارة جريشام ، حيث توجد الآن الرقابة على الافلام ، وذلك لتسهيل الاجراءات والاتصالات على أهل الفن ، وانجازا لعمالهم التي تتعطل بسبب تناثر هذه الرقابات في أماكن متباعدة .

## صالون القاهرة

تقيم جمعية محبي الفنون الجميلة هذا الشهر معرض صالون القاهرة الثالث والثلاثين بالمعرض الزراعي الصناعي بالجزيرة ، ويتناول الصالون في موضوعاته أحداث مصر الأخيرة ، وتصل جوائزها المادية في مجموعها الى ١٠٠٠ جنيه .

## فرقة جديدة

اتفق ٢٠ شابا من هواة المسرح بينهم محمود السباع وأنور المشرى وكامل يوسف وصالح عز الدين ومرسى سعد الدين ومحمد توفيق على تكوين فرقة مسرحية جديدة باسم « فرقة المسرح الجديد » تنولى تقديم أهميات المسرحيات العالمية . على أن يتبرع كل منهم بعشرين جنها لتمويل هذه الفرقة .

## أحسن فيلم

جرت عادة المركز الكاثوليكي للسينما على اختيار أحسن فيلم مصري كل عام ، وقد اختار المركز فيلم « أن عمرى » الذي انتجته ومثلته « ماجدة » كأحسن فيلم مصري عرض خلال الموسم الماضي ، ومنحه الجائزة الاولى ، وبتلوه فيلم « وداع مع الفجر » لمنججه ومثلته كمال الشناوى ومنحه الجائزة الثانية .

## أوركسترا الاذاعة

حرم المايسترو النمساوى « ليتشاور » خبير الموسيقى على أوركسترا السيمفونى بالاذاعة الاشتراك في تسجيل الاغاني المصرية الحديثة وفصر ذلك على الفرقة الشرقية ، ويرى الموسيقيون المصريون في هذا التحريم وقفسا لتطور الاعنية المصرية التطور الفنى المنشود .

## عودة للاقاليم

رأى المجلس الاعلى لرعاية الفنون أن تعود جميع شعب المسرح الشعبى الى الاقاليم ، كما كانت من قبل ، فقد وجد المجلس ألا فائدة من وجود هذه الشعب في القاهرة وفيها من الفرق المسرحية ما يكفيها ، والمنظر أن تصدر المصلحة أمرا بعودة المسرح الشعبى الى الاقاليم ثانية . فى ضوء توجيه وتوصيات المجلس الاعلى للفنون .

## الباليه الروسى

انتهى عمل فرقة الباليه الروسى على مسرح دار الاوبرا وتلاها الباليه التشيكوسلوفاكى ، ومما يذكر أن أفراد الفرقة الروسية وصلوا الى مصر قبل أن تصل مناظرهم وملابسهم لانها شحنت فى باخرة

## المطربة مايسة

هذا الاسبوع وصل للمطربة الاذاعية المعروفة مايسة رسالة من محطة اذاعة لندن لاستئذنها فى اذاعة برنامج سبق ان سجلته للاذاعة العربية بهذه المحطة فردت معتذرة عن اجابة هذا الطلب بعد أن جعلت الاحداث العدوانية العاصمة الاستعمارية لبريطانيا على مصر عدم قيام أى علاقة بين البلدين وسعيهما متعذرة ومكروهة ، بل ومن قبيل الخيانة المؤكدة من جانب مصر وسعرب مصر ، وصربت مايسة بذلك مثلا رائعا للفنانات والفنانين . وللمناسبة الكريمة المثالية بذكر ان ماسة قد بدأت تنحول عن الفن الى الصحافة .

## هدية للأمير عبد الله

أرسل المتولجست محمد الجنيدى للأمير عبدالله الفيصل وزير الداخلية السعودية والمشرى على نشاط كرة القدم هناك هدية هى عبارة عن تسجيل فكاهى لمباراة وهمة طريفة فى كرة القدم بين مصر واسرائيل ، وكان هذا التسجيل يذاع من صوت العرب .

## نيهال صقر

وتخرجت فى فرقة الاسكيتنج بالبادى الاهلى فتاة جميلة « نيهال صقر » تجيد رفصة فلم أن الهندية اجادة بارعة ، وهى كريمة الاستاذ حسن طلبة صقر .

## البطل المصرى للباليه

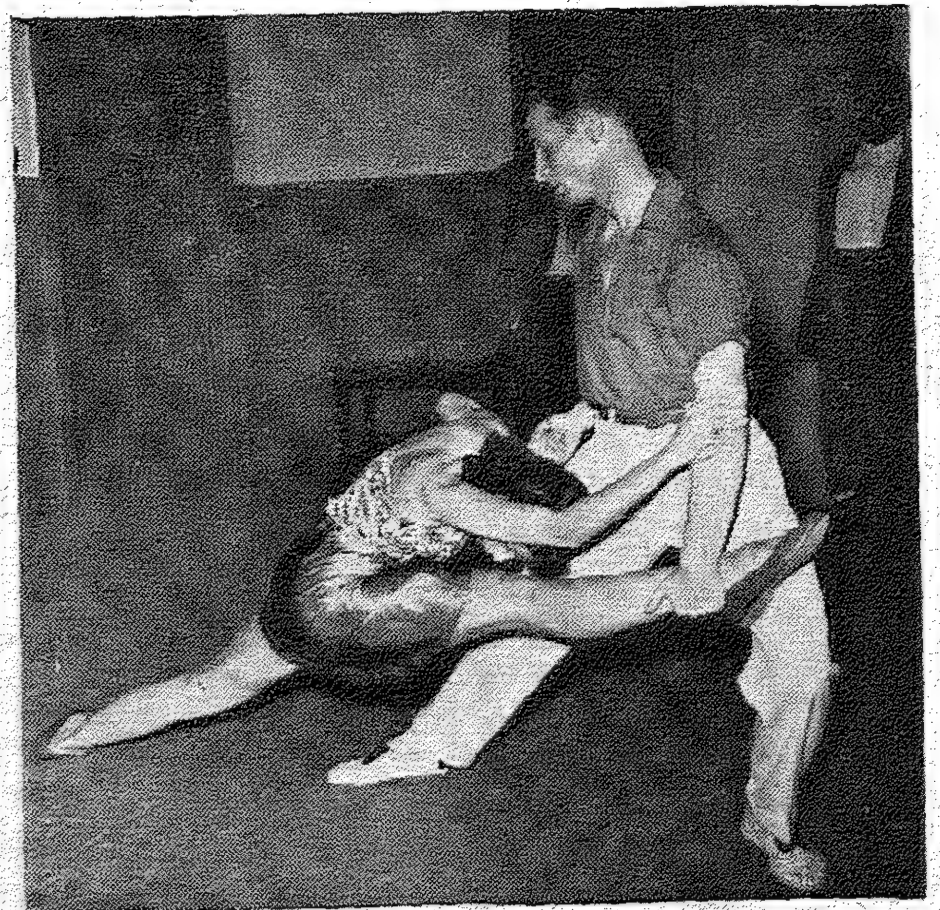
لم يقبل رئيس الباليه الروسى رافضا أو راقصة مصرية للتدرب فى فريقه على مسرح الاوبرا الا الراقص المصرى النسب على رضا الذى بصاحب نعمة عاكف فى بطولة أوبرت ليل با عين ، والصورة المنشورة مع المقال لهذا الراقص المصرى فى تدريبه مع راقصة الباليه المعروفة سعاد ثروت .

## ميداليات للفنان

قررت اللجنة المسكبة للفنون بالمجلس الاعلى لرعاية الفنون والآداب برئاسة الفنان محمود سعيد منح الفنانين التشكيليين المنفوفين ميداليات تذكارية مكافاه لهم على أعمالهم التى عرضوها فى المعارض الأخيرة ، وقد رأت اللجنة عدم منح أى فنان ميدالية ما الا بعد عرض الاعمال الفنية بمتحف الفن الحديث ، لتشاهدها اللجنة ثم تقرر منح الميداليات بعد ذلك .

## أنثيجون وكراوية

بدأت ملكة جمال مصر والعالم أنثيجون كونستاندا تتعلم العزف على الطيلة ، وقالت انها بعد شهر واحد ستستطيع أن تتحدى عن حذارة عازف الطيلة المشهور كراوية الذى يصاحب تحبة كاريوكا فى رقصها البدع ويكمل هذا الرقص بقله .



على رضا يتدرب على رقص الباليه مع سعاد ثروت



## فايدة كامل الزوجة والأم

في منزل أنيق بالدقي ، تحيط به الخضرة من كل جانب ، بقابلت مع الزميلة الحقوقية ، المطربة فايدة كامل .. استقبلتني في شقتها التي أضفى عليها البياض والتحف النادرة .. جوا شاعريا يوحى بالطرب وبالفن ، وبالجمال ..

كانت المطربة المشهورة رائعة في بساطتها ، كريمة في ترحابها .. وبين أعاني ايناس ورفصات نوران جلست تحدثني عن نفسها .. لا كذبة وحقوقية .. وانما كزوجة وأم ..

ابن الجبران

ان فايدة متزوجة من اليوزباشي محمد النبوي ، الذي عشن القانون هو الآخر ، وهو الان طالب بليسانس الحقوق بجامعة القاهرة .. سألتها كيف تعرفت به ، فأجابت في اجار « لقد كان ابن الجبران » فقلت في نحيب : « اذن فهو زواج حب ! » فاستدركت قائلة : « يمكنك ان تسميه تقديرا منبذلا .. فقد كان يذاكر مع أحى منذ اكثر من ست سنوات فرآني ورأيه .. وتفاهما ، وكان نتيجة ذلك ان تزوجنا في سنة ١٩٥١ وقد أنجبنا حتى الان بنتين . نوران وسنها خمس سنوات وابناس وسنها اربع سنوات »

ثمة وتفاهم

ولعل القارئ او القارئة يدهنس انها تجيب بنفسها قائلة : « ان اهم عنصر في الموضوع هو النظام ، فطالما عندما يعلم ان فايدة ذات مسئوليات متعددة ، فهي مطربة ، وطالبة ، وربة منزل ، وزوجة ، وأم .. فكيف توفق بين كل هذه الواجبات التي تقتضيها كل صفة من هذه الصفات وجد النظام .. استطاع صاحبه ان يحدد اهدافه ، ويقوم بواجباته خير قيام .. والامر الذي يجب ان لا يغفل بالنسبة الى هو التفاهم لاتمام ، والثقة المطلقة التي تسود حياتنا انا وزوجي فانا افهم طبيعة عمله ، وكذلك هو يفهم طبيعة عملي ، ولذلك فهو يشجعني على المضي فيه ، ويترك لي مهمة اختيار الاوقات التي تلائمني .. فمثلا قد تطلبني الاذاعة لعمل « بروفة » في أي وقت .. والفنان لا يكون فنانا الا لم يحافظ على مواعيده ، ويؤدي عمله بدقة وعناية .. »

دور المربية

قلت لها ان هذا يكون مفهومها لو لم يكن في حياتكما اطفال ، فهل أفهم من ذلك انك تلقين عبء تربيتهم على الخدم ؟

فقلت : صحيح انني أرتكن على مربية عندي .. تقوم على خدمة البنين ولكن ليس معنى هذا ان اترك أمر تربيتهم لها .. فأنني اقوم بالتوجيه الادبي والعلمي مادمت كنت موجودة بالمنزل ، فاذا اخرجت الفيت توجيها الخاصة ، حتى اكون مطمئنة من ناحيتهما ، وكل ما تقوم به المربية هو المحافظة عليهما فقط اثناء غيابي .. الى جانب انني وانفسه تماما من ايها تنفذ أوامري ، وتسير على الخطة التي انتهجها في التربية

تربية نفسية

وهنا سألتها عن طريقتها في التربية ، فقالت : اولا يجب دراسة طباع كل من البنين ، وعلى ضوء هذه الدراسة ، أضع برنامج التربية ، فمثلا نوران - كما تراها الاق - كثيرة الكلام والحركة .. تتكلم بالمنطق وتبني افكارها على المشاهدة شجاعة لها شخصية قوية تفرضها على المجتمع الذي تعيش فيه .. تتأمر كثيرا على الخدم ، وهذا ما اعالجه فيها ..

أما ايناس ، فهي على عكس اختها على خط مستقيم ، ولذلك احاول تفوية شخصيتها .. فاذا اعتدت عليها نوران ، عاقبها امامها .. كما انني دائما أبعد عنهما كل الافكار التي من شأنها تخويفهم وتعويدهم على الجبن ..

وقد تعودت على الصراحة معهما الى اقصى الحدود ، فأنني اجيب على اسئلتهم ولو كانت محرجة .. وانما استعمل لباقتي فافهمهما ما تربدان بطريقة مبسطة لاتخدش الحياء وفي نفس الوقت تجعلهما تقتنعان ..

ابن الوز !

وقد لاحظت ان نوران وايناس تغنيان بصوت جميل ، وتحفظان جميع الاغاني ، وخاصة اغاني أمهما ، ولذلك فهي تنمي فيهما هذه الملكة الموسيقية ، وتعمل لهما اختبارات لتقويم هذه الملكة ، والسير بها نحو

الكمال الفني .. وتقول فايدة أنها سوف لا تقف عقبه في طريق موهبتها

ربة منزل

ولا تقتصر مجهودها على تربية بنيتها ، وانما هي تقوم باعمال ربة المنزل ، وتؤكد انها « شاطسرة وناصحة » .. فهي تطبخ بنفسها وتعد انواعا جيدة من الحلوى .. وقد وصفت لنا كيفية عمل الكنافة وصفا يدل على مهارتها وعلى أنها فنانة في كل شيء ، حتى في اعمال التدبير المنزلي .. ومن الطريف انها تدندن باحدث الحانها على نغمات « ايد الهون » ، ولا تكاد تجد وقتا لمداكرة القانون الجنائي بسبب « سقاوة » توران وايناس !

في معركة الحرية

ولقد ساهمت المطربة فايدة بدور ملحوظ في المعركة الاخيرة ، وردد

ميكروفون - الاذاعة اناشيدها الحماسية التي أشعلت نيران الوطنية في صدور المعارين ، فاستمعنا اليها في اناشيد كثيرة منها : هذه ارض انا - حتى النهاية - دعاة الحق - نداء الحرية - نشيد الشعب - انا بورسعيد - بلادى جنة الدنيا - الى وطني .. وكلها من تأليف وتلحين اعظم المؤلفين والملحنين .. كما انها اشتركت في حفلات الترفيه التي أقيمت بالمستشفيات لرحى الحرب وغنت لهم أغنية خاصة مطلعها « ازيكم .. »

وبعد ..

هذه هي شخصية فايدة كامل .. أوضحت عنها طريقتها في التربية ، ومساهمتها في معركة الحرية .. فدللت على معنى عمق الفن في نفسياتها وبرهنت على أنها أهل لتحمل هذه المسئوليات جميعا ، فاستحققت بذلك أن تكون مثلاً تجتذبه كل زوجة ، وتسير عليه كل أم ..

بهي الدين عبد النعيم



فايدة كامل الزوجة والأم



## خطاب الشهر

أحببته في سن مبكرة وكل منا في مدرسته وكنت أشعر أنه يبادلني الحب الى أن تصارحنا بما في قلبنا فغمرتني السعادة ورحلت استذكر دروسى بجد ونشاط حتى أنتهى من تعليمى ويكون لى الحق فى اختيار زوجى بحرية تامة . دام هذا الحب سبع سنوات كنت أخرج خلالها معه للنزهة أو للذهاب الى السينما . لقد قبلنى كثيرا ولم أمانع حتى لا أفقده ، فقد كان تمنى يفضيه فيقول انك ستصبحين شريكة حياتى فما الضرر . كان يطلب منى نقودا فلا أبخل بها عليه لعلنى أنه مازال طالبا . أنا متأكدة أنه لا زال يحبني حتى الان .

أنا الآن مدرسة بالارياض وأحضر كل أسبوع لمنزل العائلة . كنت معه أخيرا مع بعض الصديقات فى احدى دور السينما ثم تواعدنا على لقاء آخر خلال الاسبوع . وفى الموعد تبين لى أنه سافر مع والديه لحطبة فتاة أخرى . كنت قد سمعت من قبل حديث هذه الحطبة فلما واجهته نفى قائلا انها مجرد اشاعة وأنه لا يحب غيرى .

اننى لا أستطيع أن أنساه ولى عنده بعض الصور رفض اعادتها الى وتهرب من مقابلتى . هل أرفض الزواج من أى شاب يتقدم الى خوفا من الماضى أم أصارح من يريد الزواج منى بأمر ماضى . انى فى حيرة من امرى وضيمى يؤنبني .

### يائسة بالحوامدية

**بنت النيل :** انها نفس المشكلة التى تتكرر دائما ، مشكلة اهداء الصور لمن لا يحق له استهواؤها . ان كل فتاة تقدم على هذا العمل تعرف جيدا أنه كثيرا ما تسبب فى مآسى لغيرها من الفتيات . ولكن غرورها يهيء لها أن فتاتها لا يمكن الا أن يكون مخلصا فى حبها والرغبة فى الزواج منها ، وأن خبرتها وفطنتها تجعلها على يقين من أن ثقتها فيمن تحب ثقة فى موضعها ، لا يا انستى ان الصور لا تهدى الا لمن كان خطيبك رسميا أمام أهلك والناس جميعا . انها غلطتك فسافرى كما اعتزمت وانسى هذا الشاب الانانى الذى لم يبع الا اللهو بك . لقد طالبك بالكثير فأعطيته راضية ولكنه لم يقدم لك دليلا واحدا على صدق حبه بل جازاك بالزواج من أخرى حتى صبورك يرفض أن يعيدها اليط ليعيد الاطمئنان على مستقبلك .

ان الزمن والبعد كفيلىن بشفائك وحينئذ تستطيعين أن تتزوجى من يصلح لك بضمير مستريح . ولكن لا تخبريه بشيء عن ماضيك فأغلب الرجال لا يحبون أن يعرفوا أن زوجاتهم قد أحبين قبلهم ثم معرفتهم بمثل هذه العلاقات تجعلهم يشكون دائما فى سلوك زوجاتهم مهما بدا لهم من صادق توبتهن واستقامتهن .



### أنانية أب

أنا فتاة بائسة أعيش مع زوجة أبى منذ كان عمرى ٥ سنوات ثم طلقها والدى وتزوج بأخرى منذ ٧ سنوات اذاقتنى مرارة العيش وتحملت الهوان والعذاب فى سبيل اخوتى الصغار وزادت فى قسوة ابى . انها قلبته على فأصبحت تضربني ضربا مبرحا وأنا فى سن العشرين وهو يحبسني فى غرفة مظلمة ويوثقني بالحبال حتى انى كنت استفرغ دما . وخرجوني من المدرسة من الثالثة ابتدائي وكنت شغوفة بالتعليم فحرموني حتى من قراءة المجلات والصحف فقررت الانتحار وكسر ذراعى وليتني مت . عولجت فى المستشفى الاميرى ولكن لم أستطع تحرير ذراعى . . وأنا أتألم جدا من هذه الحالة وبعد الحادثة جئت للريف لأعيش مع عمى الذى مالجنى دون جدوى . اننى أهرب من تفكيرى فى الجحيم الذى كنت فيه وأفكر الان فى الانتحار ارشدينى كيف أتخلص من هذا الكابوس .

### البائسة . ن ١٠ الشرقية

**بنت النيل :** لم أسمع عن قسوة أب مثل هذا من قبل كان الله فى عونك

فتشعرين بارتياح نفسانى يعطيك بعضا من السعادة العقلية . . اغفرى عن كل ما يحدث من زوجة أبيك وانسى ما لقيته منها من ألوان العذاب .

### ماذا اصنع

أنا فتاة فى العشرين من عمرى اعمل ممرضة بأحد المستشفيات .

فاياك والاقدام عليه مهما قاسيت وتعذبت فى حياتك ان الالام والعذاب فى الدنيا ليست مقصورة عليك بل هناك كثيرون يتألمون ويتعذبون لاسباب أقوى من ذلك . لا تفقدى الامل فى الحياة .

واعلمى أن الله موجود وقادر على كل شيء واجهى صعب الدنيا بصبر وإيمان

ولكن الانتحار هو جبن لا يقبل عليه سوى الضعفاء الجبناء الذين تجردوا من كل الايمان بالله والامل فى الحياة . اقلعى عن هذه الفكرة فالانتحار ليس شجاعة كما تتصورين أو بطولة بل على العكس هو جبن وقد يتكهن الناس ويسألون عن سببه وربما ظنوا بك أمورا أخرى تسيء لشرفك



وقد كلمتها والدتي كثيرا وشتمتها ولكن دون جدوى علمت أنها ذهبت أيضا عند صديقتها في منزله فلما كلمتها شتمتني وغضبت مني قائلة أنها أدري بمصلحتها وهددتني بترك البيت نهائيا ان أنا أخبرت والدتي . ان والدتي تعرف أنها على صلة بهذا الشاب ولكنها لا تعرف أنها تذهب اليه في بيته . وأنا أخشى ان والدتي علم بهذه العلاقة فهو اما أن ينتحر أو يقتلها لانه صعب جدا جدا . فماذا أفعل لامنعها عن هذا الطريق .

**الحائرة ١٠١ - شبرا**

**بنت النيل :** لو أن هناك فائدة ترجى من علمه بأمر

شقيقتك لكان الواجب أن نخبره والدتك التي تعلم سلوك ابنتها . ولكن أغلب الظن أنها كانت تتستر دائما على سلوك شقيقتك . والا فكيف يكون والدك صعب جدا جدا على حد قولك وتسهر أختك كل ليلة الى منتصف الليل ان لم تكن الام تساعدنا على اخفاء الامر . ليس لوالدتك أن تشتم شقيقتك فتثير بذلك عنادها بل عليها أن تنصحتها وتبين لها عواقب عملها . وبعد كل ذلك فشقيقتك ليست قاصرا ، انها في الثامنة والعشرين من عمرها فهي تعرف جيدا ماذا تفعل وماذا يمكن أن تنتهي اليه مثل تلك العلاقة

والهسدوء الى أن يقضى الله أمره . ولكن لا تتركى عملك حتى لا ينقطع رزقك ولا تنجبي أطفالا قد يكونون عقبة اذا أردت أن تبني مستقبلك من جديد .

### أقبله ولا تردد

أنا فتاة في الثالثة والعشرين تقدم لخطبتي شاب في الثامنة والعشرين في وظيفة محترمة وقد قبله اخوتي . أعجب كل منا بالآخر فهو على خلق عظيم وطباعه تتفق وطباعي فأنا هادئة مؤدبة . ولكن والده يعارض في زواجه بحجة أنه لم يصل بعد للسن الملائمة للزواج . ان الشاب مصمم على عقد القران أو إتمام الخطبة على الأقل قائلا ان المهم رأيي هو لا رأي أبيه وأنا في حيرة هل أقبل هذه الخطبة أم أرفضها خصوصا أن والده لم يحضر لزيارتنا أو الكلام في هذا الموضوع أبدا .

### ع ٢٠٠ م . الاسكندرية

**بنت النيل :** اقبل الخطبة دون تردد فالشاب في سن تسمح له بالتصرف في أمر نفسه وهو وحده الذي يقرر ان كان مستعدا للزواج أم لا وليس لوالده أن يعترض على زواجه ، وهو أمر شخصي بحت . ليس له أن يعترض لمثل هذا السبب . ولكن ليس معنى ذلك أن تحقدي على أهل زوجك ، وتسيئين اليهم بعد الزواج بل حاولي اكتساب محبتهم وصادقتهم حتى لا تكوني سببا في القطيعة بين الابن وأبيه .

### والدتك تنصحتها

أنا فتاة مسيحية في الثالثة والعشرين ، لي شقيقة تكبرني في الثامنة والعشرين تعمل في أحد البنوك وتأخذ مرتبا لا بأس به . تعرفت شقيقتي من عام على شاب وأحبته حبا شديدا . انها تخرج معه كل يوم ولا تعود الى المنزل الا في منتصف الليل

أعجب بن شاب مريض وبعد شفائه تقدم لأهلي طالبا يدي وتمت الخطبة من ستة أشهر وكنت سعيدة بهذه الخطبة حتى مرض ثانية وكانت صدمة شديدة لي عندما علمت من الطبيب أنه مريض بهبوط في القلب . انني أبكي ليل نهار وأدعو له بالشفاء . لم يبق على ميعة الزفاف الا ستة شهور ، هل أخبره أنه لا يستطيع الزواج مع العلم أنه وأهلي يجهلون حقيقة مرضه .

انني أحبه لدرجة العبادة ولا يستطيع أحدنا البعد عن الآخر وهو في حاجة الى فبماذا تنصحين ؟ انني حائرة ومعدبة ولم أذق طعم النوم منذ مرضه .

### الحائرة المعذبة

### ع ٢٠٠ س . ب الاسكندرية

**بنت النيل :** يا آنستي الممرضة أن الهبوط في القلب ، كما تعلمين ، ليس مرضا وربما اردت القول أنه مصاب بمرض في القلب ان بعض مرضى القلب يستطيعون الزواج دون خطر على حياتهم ، على أن تكون حياتهم صحية هادئة ليس فيها أجهاد من أي نوع ولكن ذلك يتوقف على نوع المرض ودرجته . لذلك فان واجبك أن تسأل الطبيب المعالج عما اذا كان خطيبك يستطيع الزواج أم أن في ذلك القضاء على حياته فاذا كانت الاخيرة فاطلبي من الطبيب أن يطلعه هو على حالته وينصحه بعدم الزواج فيعمل الشاب على فسخ الخطبة دون أن تؤلمه أنت بقطعك اياها .

ولكن هناك من الناس من يفضل أن يعيش حياة قصيرة سعيدة عن أن يخيا حياة طويلة محروما من متع الحياة التي يسعد بها الآخرون . فاذا كنت مستعدة للتضحية من أجل من تحبين وفضل هو أن يسعد بالزواج منك ولو لمدة قصيرة ، فتزوجيه وامنحيه السعادة ووفري له الراحة

براغ - تشيكوسلوفاكيا  
من أول مايو الى ١٥ مايو ١٩٥٧



معرض المسالك والأزياء

عرض كبير للملابس الجاهزة وأقمشة الأثاث  
أزياء الزينة - اهدية - تحف فنية  
الأثاث المصنوع في تشيكوسلوفاكيا وكل مستلزمات

لا تفوتك هذه الفرصة الفريدة لزيارة المعرض  
وتشيكوسلوفاكيا



# زيت النعناع

قصص مصرية

## بنام هلال مكوى

فاجتأحني شعور خدر حواسي وجعل النشوة تسري في بدني وروحي . فقد كانت الليلة من الليالي التي تصلح للعشق والغرام ليلة خلقت للحب والنجوى

ولكنني تيقظت من احلامي لانى كنت قد وهبت ليلتي هذه لقصر الخرافات

تسلقت سور الحديقة كما فعلت اول مرة ، ولكنني قبل ان اقفز الى الداخل ، القيت على الشجرة العتيقة التي افزعني غصنها في زيارتي السابقة نظرة تحية ثم قفزت الى الحديقة .

كان السكون يسود المكان لا حركة ولا نأمة وكان القصر يربض على أرض الحديقة ساكنا صامتا كتيبا حتى خيل الى اننى وسط مقبرة مهجورة .

واتجهت الى الباب الرئيسى للقصر ، وابتدأت أعالج فتحة بالادوات التي احملها ، ولكنني فجأة رأيت الباب ينفرج رويدا رويدا . عن ضوء خافت ، ووجه أسود مخيف يقطع طريق الضوء ، ويعترض فتحة الباب ، ثم مالبت صاحبه ان فتح الباب على سعته وانحنى بجسده العملاق انحناءة رشيقية وأفسح لى الطريق .

وأذهلتنى المفاجأة المذهلة التي لم أكن اتوقعها وسقطت في قبضة الخوف فلم استطع حراكا . . . وخشيت ان افر من أمامه فيلاحقني باذاه . . . ورأيت به يحملني في وجهي دهشا لما بدا على من الجمود والخوف ، ثم دعانى الى الدخول فى صوت غريب لم اسمع مثل نبراته من قبل ، ولم يكن هناك مفر من الانصياع لامره فدخلت . .

وقادنى العملاق خلال ردهة مربعة الشكل الى غرفة جانبية ، لم استطع تبيان

كان يوم الخميس من أحب الايام اليها - أنا وأخوتي - لاننا كنا نستطيع ان نسهر فيه الى ما نشاء دون أن يقرعنا لسان مربيتنا السوداء . وكثيرا ما شاهدتنا أمسياته ونحن ملتفون حول جدتنا العجوز الحبيبة فى شبه حلقة وهى تتحدث فتشيع من حولها جوا من المرح والصفاء ، لاحاديثها الفكاهة ونوادرها المضحكة وأقاصيصها الطلية الشيقة .

وفى أمسية من تلك الامسيات البعيدة التى لازلت أذكرها ، حدثتنا جدتنا حديثا عجيبا عن قصر الخرافات - كما كنا نسميه - ذلك القصر الكبير المهجور الذى يقع فى طرف بلدتنا فى بقعة منعزلة على ربوة عالية يشرف منها على مناظر البلدة بأسرها .

وملات على تلك القصة حياتي ووجودي ، وعلقت بذاكرتي الى اليوم عبارات جدتي وهى تصف لنا القصر وأغراني الوصف مع فضول قوى تملكني على زيارة قصر الخرافات .

اخترت امسية من امسيات الصيف كان الجو فيها جميلا منعشا ، والنسيم يهب رقيقا عذبا والقمر بدرا ساعرا . .

وتسللت من الدار كما تسللت اول مرة وقد تزودت بمصباح صغير وبعض الادوات الصغيرة الدقيقة . وما ان وصلت قصر الخرافات حتى حمل الى النسيم عبير زهرة برية ، ووصل اذاني نقيق الضفادع فى جوقة المساء وبدأت الطبيعة حولي ساحرة فاتنة قد غمرها الضوء الفضى الساجي فالبسها ثوبا قشيبا رقيقا فتيقظت عواطفى واختلطت امامي صور المراثيات وعاد

سقوط جسم ثقيل على الارض وجاء الخادم الاسود مهرولا ينسب المرأة أن سيده قد وقع الارض مغشيا عليه ، فاسرع الجميع اليه ووجدت نفسى وحيدا فاستعدت انفاسى ، وقمت الى النفاذة احاول الهرب عن طريقها ولكنني وجدتني محكمة الغلق ، ولم يكن هناك غير الباب طريقا للخروج . . فانسرفت خارجا من الغرفة ، ووجدتهم جميعا فى الردهة وقد انحنوا على الرجل العصبى محاولين اسعافه .

كانت المرأة قد رفعت عن وجهها النقاب فاستطعت أن أتبين ملامحها فى وضوح فوجدتها امرأة لا تعدو الخامسة والعشرين ، جميلة ذلك الجمال السحري الذى تتحدث عنه أساطير الجان . فأخذت اتشرب حسننها بعيني ، ولكنني تذكرت موقفى فتسللت الى الباب فى غفلة منهم واطلقت ساقى للريح

ومرت على تلك الليلة التى حفرت أحداثها عميقة فى ذاكرتى اكثر من شهرين لم استطع خلالها ان انسى الاحداث التى مرت بى فيها . حتى كان ذات صباح التقيت فيه بالمرأة ذات النقاب . . وكانت مفاجأة لى أن التقي بها فى الطريق وفى وضوح النهار وقد كنت اعتقد انها ليست من البشر . وان تلك الليلة التى رأيته فيها لم تكن سوى حلم بغيض ألم بى ذات ليلة ، أو انه كان وهما توهمته وأنا واقع تحت سيطرة الاسطورة التى ترسبت فى اعماقى منذ طفولتى والتى قصتها على جدتى فى أيام الصبا الاولى والتى كانت على كل لسان فى بلدتنا .

ولكنني رأيته بكل حسننها الفائق وجمالها الخلاب الاسطوري ، وقد خيل الى انها قد ازدادت فتنة وان جمالها قد فاق كل جمال . واعتقد عندما ترنحت نظراتي على وجهها للوهلة الاولى انها امرأة شديدة الشبه بـ ذات النقاب ولكنني رأيته تنطلق

خافتا يبعث على الانقباض ، ولكنني تبينت فى صدر الغرفة ثلاثة أشخاص يجلسون فى صمت كتيب ، على مقاعد ذات ظهور عالية ، وقد انعكست ظلالهم على جدران الغرفة فبدت كالاشباح تبعث الرعب فى القلوب ، وما كدت اخطو الى داخل الغرفة حتى هب واحد من الثلاثة واقفا فى حركة عصبية تدل على نفاذ الصبر ، ووجه الى فى صوت أمر كلمات لم أستطع ادراكها ، ثم تقدم منى وجذبني من ذراعى فى عنف واجلسني على معقد قريب منهم . . كنت مسلوب الارادة اتحرك فى ايديهم كاحدى قطع الشطرنج .

ورأيت قبالتى فى المقعد المواجه لى امرأة وضعت على وجهها نقابا سميكاً فلم استطع تبين ملامحها وكان بجوارها شيخ معمم ، ما ان جلست حتى سألتني فى لهجة ودودة عن اسمي ، واسئلة اخرى لا اذكرها ولكنني اذكر اني قد اجبته عن كل اسئلته آليا ، ثم طلب منى ان اضع يدي فى يد المرأة ، فامتثلت ، وغرقت يدها الصغيرة فى قبضة يدي ، فأحسست بها تنتفض كالطير الذبيح من الألم ، وكان الشيخ يقول كلاما وأنا اردده كطلبه ثم تحول الى المرأة فاخذت تردد وراءه ما يقول ، وانتهت الى صوتها الدافئ ، الاخاذ ، وقد سحرتنى نبراته ولكنني تبينت فجأة أن الشيخ يعقد قرانا فذهلت وحاولت ان احتج على ما يجرى فلم اكس أريد أن أتزوج امرأة من الجان ولكنني لم اكس املك الشجاعة الكافية للاحتجاج وجرى الامر الى اخره وتم توقيع عقد القران ووقع الرجل العصبى والخادم الاسود كشاهدى العقد . . ولم نكد نفرغ من ذلك حتى سمعنا طرقات على الباب ، وخرج العملاق الاسود ليرى الطارق ثم عاد بعد لحظات وهمس فى أذن الرجل العصبى بكلمات هب على أثرها واقفا وغادر الحجرة ثم سمعنا صوته يعلو فى كلمات متلاحقة ساد على أثرها



وصمتت لحظة وعيناها  
تبسمان لي ، ثم اردفت  
ضاحكة ، تلك هي قصتي  
يا زوجي العزيز .  
فامسكت بيدها البضة  
في يدي ، وقلت .. اني لم  
أستطع نسيانك لا لأعتقادي  
انك من الجن ، بل لجمالك  
الذي رأيته لحظة واحدة  
لم أستطع بعدها نسيانك

الذي سيقوم بدور المحلل قد  
اختير بدقة وعناية بمعرفة  
والدي ، واعطى له عنوان  
القصر والموعد المحدد لوصوله  
اردنا ان يجري كل شيء  
في الخفاء ، وفي تكتم شديد  
ولكن شاء القدر ان يتدخل  
في اللحظة الاخيرة بريشته  
الساخرة ، فيطمس الالوان  
التي مزجناها ، في عبث

وضعت يدي في يدها ورأيت  
ورأيت ابتسامة وضئيلة  
ترتسم على شفتيها ادركت  
ان وراء تلك الليلة البعيدة  
مرا غامضا غريبا او قصة  
شيقة .

وبعد ما تماكنت اعصابي  
من المفاجأة دعوتها الى تناول  
الشاي فلبت دعوتي .

وجلسنا برهة ونحو  
نتبادل النظرات الحائرة دون  
ان ننبس ببنت شفه ، وكان  
صمتنا مرهقا يروح تحت  
وطاة الذكريات الغريبة  
التي مرت بنا في تلك الليلة  
وذلك الغموض الذي يحيط  
بها .

وابتدأنا نعالج الصمت  
الذي ران علينا بأحاديث عامة  
ثم عرجنا الى احداث تلك  
الليلة في قصر الخرافات .

وقصصت عليها قصة جدتي  
ومبلغ شغفي بها ، وزيارتي  
الاولى للتصريح بزيارتي الثانية  
له في تلك الليلة التي التقيت  
فيها بها .. ولما قلت لها في  
حديثي انني كنت اعتقد  
اعتقادا راسخا حتى اللحظة  
التي التقينا فيها الان انها  
لست سوى جنية من بنات  
الجان وان الرجل العصبي  
احد ملوكهم ، لما قلت لها ذلك  
ضحكت طويلا ، ثم ابتدأت  
تحدثني بقصتها قالت ..

لا لست من الجن ، اما  
الرجل العصبي فقد كان زوجي  
واما القصر الذي تسميه  
انت قصر الخرافات فهو من  
املاكه انحدر اليه من جده  
لابيه وأما سبب وجودنا في  
ذلك القصر المهجور في تلك  
الليلة فلذلك قصة تبسدا  
بزواجي من زوجي ..

لم اتزوج عن حب ، بل  
كان زواجنا املته الظروف  
والمصلحة ، لذلك لم تكن  
حياتنا موفقة في يوم من الايام  
وكان الشجار يقوم دائما  
بيننا لاتفه الاسباب واصبحت  
حياتنا ضربا من التضحية  
التي لا مبرر لها ، ولكننا اصلنا  
حياتنا المريرة لان زواجنا امر  
طفلة بريئة ، ثم وقع بيننا  
الطلاق مرة ومرة حتى وقع  
يمين الطلاق الثالث ،  
فاحسست اني قد تحررت



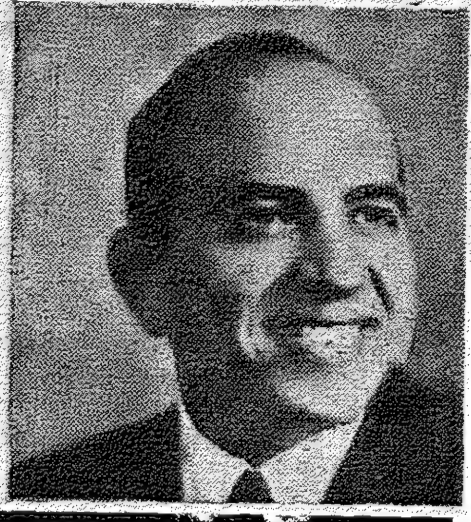
لقد سحرتني فتنتك ،  
ويسعدني جدا ان اكون زوجا  
لك وان اكون لابنتك أبا ،  
ولكني احب ان احداثك اولا  
عن نفسي من انا وما ...  
وقاطعتني قائلة .. لا حاجة  
بك الى ذلك فانا اعرف الان  
كل شيء عنك ، وقد كنت  
سأتصل بك لتحديد موقفنا  
ويسعدني جدا ان اكون  
زوجتك  
فابتسمت ، وابتسمت ،  
وغادرنا مكاننا ونحن أسعد  
ما يكون .

وقسوة ، ويبعث بك الى  
قصر الخرافات في الساعة  
التي كنا نتوقع فيها وصول  
الرجل الآخر .  
وقد ظنناك هو ، ولو كنا  
في موقف اخر غير موقفنا  
لادهشنا ما كان يبدو عليك  
من الاضطراب والفرع ...  
ولكن اعصابنا جميعا كانت  
محطمة للموقف الدقيق  
المخزي الذي كنا نقفه لحظتها  
وللدور المهيمن الذي سنقوم به  
فلم ندرك لعبة القدر الا بعد  
فوات الالوان ..

وكشهادة قبلت وضعها  
شادا ، كان بدني يقشعر  
لمجرد مروءه بخاطري قبلت  
أن يفرضوا على رجلا كمحلل  
زوجا ليوم او بعض يوم ،  
حتى أستطيع ان اعود من  
جديد الى والد ابنتي ليجهر  
على البقية الباقية من مشاعر  
المرأة في كياني ، وعواطفها  
في روحي ..  
واختاروا قصر الخرافات  
المهجور ، ليكون مسرحا لتلك  
الزيجة القصيرة المتفكك  
بشأنها ، وكان الرجل



# طلعت حرب .. بحساسة تخلص زكراه



الاستاذ محمد رشدي  
خير خلف خير سلف

سانحه لتحقيق حلمه أبان يقظة الرأي العام وثورته ، قضاغف من جهوده فى نشر دعوته حتى آمن بها كثيرون واستطاع مع بعض رفاقه أن يعلن فى يوم الجمعة ٢٧ مايو سنة ١٩٢٠ ميلاد بنك مصر ، برأس مال قدره ٨٠ ألف جنيه ، واشترط أن تكون أسهم البنك اسمية لا يملكها الا مصريون ، أسوة بما تفعله البسلاد الأخرى من حصر مرافق الدولة فى أيدي أبنائها وحدهم ، واشترك أيضا جعل اللغة العربية لغة البنك فى كل أعماله وشئونته .

**موقفه من قناة السويس**  
وفى يناير سنة ١٩١٠ رغبت شركة قناة السويس فى مد امتيازها أربعين عاما فوق التسع والتسعين سنة وأيد هذا الطلب المستشار المالي الانجليزى بوزارة المالية المصرية ، وعرض هذا الطلب مصحوبا بمذكرة المستشار المالي على مجلس النظر فى ٢٧ يناير سنة ١٩١٠ فأصدر فيه قرارا بالرفض ، ولكن كان فيه شبهة القبول . وحمل وكلاء الامة بشدة على هذا المشروع فى الجمعية العمومية ، وهنا برز طلعت حرب فى الميدان فأخرج دفاعه فى كتاب « قناة السويس »

**طلعت حرب فى أن ينشئ شركة مصر للتأمين ليوفر على البنك وشركاته الأخرى ما كانت تدفعه من أموال طائلة للتأمين لدى الشركات الأجنبية ..** ولا أظن أن أحدا غيره كان يجروا على اقتحام هذا الميدان الذى يقوم على دراسات فنية لم يسبق لنا العلم بها والاحاطة بأسرارها .. فبدأت هذه الشركة عملها فى مكتب متواضع لا يزيد عدد حجراته على غرف أربع .. ولا يتجاوز عدد الموظفين العاملين به وقتئذ عدد أصابع اليدين .. فاذا كان المصريون قد باتوا اليوم وهم ينظرون الى شركة مصر للتأمين كأعظم صرح فى مجال التأمين فى مصر بل وفى الشرق الأوسط كله ... فان الفضل فى ذلك انما يرجع الى عبقرية طلعت حرب وجهاده المستديم ليصل الى تحرير الاقتصاد المصرى من ربة الاستعمار الأجنبى .

وفى سنة ١٩١٠ كاشف برغبته فى انشاء بنك مصرى يديره مصريون وبأموال مصرية ، وأعلن فكرته هذه فى مؤتمر مصرى كان منعقدا وقتئذ ، لم يؤيده سوى قلة لا تذكر ، وأكد له الكثيرون أنها فكرة مقضى عليها بالفشل .. ولكن طلعت حرب كان شديد الايمان بفكرته ، ولم يكن منذ نشأته يستسلم للهزيمة أو اليأس .. فقد ظل يدعو لها فى الصحف ، وينشرها بين الناس فى الكتب ، وألف فى ذلك كتابا عن « علاج مصر الاقتصادى ومشروع بنك المصريين أو بنك الامة » .. حتى اذا اندلع لهيب الثورة فى سنة ١٩١٩ ، رأى بثاقب فكره أن الفرصة

ستبقى على مر الاجيال .. ذلك أن طلعت حرب قد ظهر فى عهد كان فيه الاستعمار البريطانى فى عنفوان قنوته وجبروته ، وكان هدف المستعمر الاساسى أن يحصل بين تعرف الاسرار الاقتصادية حتى تظل مصر بقرة حلوبا تدر خيراتها على المستعمر فى مقابل ما يلقي اليها من الفتات .. الا أن ذلك العقل الجبار انذى كان يتمتع به فقيده مصر لم يكن ليعرف الحوائل ولا العقبات ، فبرز طلعت حرب لينادى بين صفوف المصريين بما لم يكن يؤمن به أحد منهم ، ألا وهو أن فى وسع المصريين أن يقتحموا الميادين الاقتصادية بأن ينشئوا المصارف ويقيموا المصانع ويؤسسوا مختلف الشركات .. ولم يكن اقناع المصريين بهذه الرسالة الجديدة من الامور الهينة اللينة .. ولكن طلعت حرب استطاع أن يذلل جميع الصعاب وان يقتحم كل العقبات حتى أنشأ بنك مصر .. وبانشاء بنك مصر بدأت هذه العقبة الجبارة تتفتق عن مختلف المشروعات التى كان يعتبر تنفيذها فى ذلك الوقت ضربا من ضروب الخيال ، فأصبحت لليوم بيننا حقيقة ماثلة للعيان حتى أصبح بنك مصر وشركاته المختلفة عنوانا عالميا لنهضتنا الاقتصادية .

ومن عجب أن يفكر طلعت حرب فى انشاء شركة للتأمين فى سنة ١٩٣٤ ، أى فى وقت كان التأمين فيه أمرا ينكره المصريون ولا يكادون يعرفون عنه شيئا مذكورا .. وكانت الشركات الأجنبية تهيم على سوق التأمين فى مصر وتستأثر بجميع خيراته وموارده ففكر



طلعت حرب  
واضع حجر الأساس  
لاقتصاديات مصر

ولد محمد طلعت حرب فى حي العباسية بالقاهرة ، كان والده يشغل وظيفة كبيرة فى مصلحة السكك الحديدية ، فعنى بتعليم ولده حتى نال ليسانس الحقوق ، ثم التحق مترجما بقسم قضايا الدائرة السنية ثم رئيسا لهذا القسم خلفا للزعيم الوطنى محمد فريد كما عمل مديرا لشركة كوم امبو ، فعضوا بمجلس ادارة هذه الشركة ، وعضوا بمجلس ادارة الشركة التعاونية المصرية واستعان به بعض أصدقائه من كبار الزراع فى تنظيم أملاكهم الزراعية الواسعة وادارتها فنجح نجاحا كبيرا .

وتعتبر شخصية طلعت حرب من الشخصيات الغدة التى ظهرت فى تاريخ مصر .. تلك الشخصيات التى يندر أن يجود بها الدهر أكثر من مرة واحدة فى كل قرن من الزمان ، واذا كانت مصر اليوم تحتفل بذكراه بعد مضي أكثر من ١٥ سنة على وفاته فهي انما تفعل ذلك بذلك عرفانها بما قدمه من خدمات لوطنه





# بنت النيل

ادعك كـل صباح بسائل  
سلفكرين .

اما من ناحية السمنة فأولا ممنوع  
قطعا أكل نشويات أو بيض ،  
وثانيا يكون الغذاء مكون من خضار  
مسلوق ولحم مشوى وفى المساء  
لبن زبادى مع قطعة جبن صغيرة  
لمدة ثلاثة شهور .

ب - بالزمالك : فى الثامنة  
عشرة بدأ شعرها يتساقط بكثرة .

- اغسل شعرك مرة كل أسبوع  
بشامبو هيلين كيرتس بلاس أج  
ثم ادعك مرة كل صباح بسائل  
سلفكرين واتركى كى شعرك  
بالمكوى وافرديه مرة فى الاسبوع  
فى أى صالون حلاقة للسيدات .

قارئة مستقيمة : تسال عن طريقة  
لفرد الشعر .

- افردى شعرك بواسطة الكواخير  
فى أى صالون حلاقة للسيدات .

## بريد عام

المشتركة ق . عبد القادر  
بالاسكندرية - تريد هى وأخواتها  
اختيار هدية لوالدته بمناسبة  
عيد الأم .

- اذا كانت والدتك ممن يحبون  
العمل فى المطبخ فانه يسرها ولاشك  
أن تتلقى احدى الآلات الكهربائية  
الحديثة التى تسهل العمل ، والا  
فاختارى زجاجة عطر جميلة مما  
تستعمله والدتك ، اذ أن العطور  
من الاشياء التى تستعمل كثيرا  
وليس هناك ضرر من أن يقتنى المرء  
أكثر من زجاجة منها .

و م ع الاسكندرية - قسرات  
المجلة لأول مرة فى شهر يناير  
الماضى وأعجبت بمعظم الابواب  
وتسال عن سبب اعطاء جوائز لبعض  
القارئات .

- سرنا اعجابك بالمجلة وشكرا  
على هذا التقدير ، أما جوائز ذلك  
العدد فكانت بخصوص مسابقة عن  
مميزات مطبخ ايدىال نشرت بعدد  
سابق .

تعرضى نفسك على طبيب امراض  
جلدية لتتأكدى من طبيعة المرض .

المشتركة فائزة ع . و . بشبرا :  
انصحك بالذهاب الى معهد التجميل  
العلمى بشارع عبد الحالى ثروت  
رقم ٣٧ ، وهناك يمكنك الاطلاع  
على كل التفاصيل قبل الارتباط .

اعرضى الطفلين على جراح عظام  
ليصف لهما الاخدية المناسبة الخاصة  
بهذا النوع من الاقدام اذ أن هذا  
هو العلاج الوحيد وهو ينفع فى  
جميع الاعمار .

الحائرة الخزينة ف . س . اسبوط :  
يستحسن أن تعرضى نفسك على  
طبيب امراض جلدية ما دام العلاج  
السابق لم يأت بنتيجة الى الان .

آنسة ل . ل . طنطا - يجب أن  
تعرضى نفسك فوراً على طبيب عظام  
ليقوم بالفحص اللازم لمعرفة سبب  
نمو قدم دون الاخرى وبذلك يكون  
العلاج على أساس سليم .



### السيدة شريفة بالنصورة

تسال عن اخصائى لتجميل الوجه  
لعلاج التشوهات الموجودة فى  
وجهها .  
يمكنك الاتصال بالدكتور لىنى  
لينز بشارع الانتيكخانة بجوار  
جروى . وكذلك بالدكتور ميشيل  
فهى ٣٦ شارع شريف باشا  
بالقاهرة .

الآنسة م . ع - بالفيوم - تسال  
عن سائل بيورين .

- السائل موجود بالصيديات  
فى كل مكان وثمنه ستون قرشا .

ع . م قارئة من الريف - شعرها  
كان طويلا ثم بدأ يتقصف تطلب  
علاجا لتنميته وغزارته كذلك تشكو  
من السمنة .

- اغسل شعرك مرة فى الاسبوع  
بشامبو هيلين كيرتس بلاس أج ثم



تسالنا كثير من القارئات عن علاج لبعض الامراض المستعصية  
أو الامراض الهامة ، ومن الخطأ تشخيص تلك الامراض وعلاجها  
بالمراسلة اذ قد يتسبب عن ذلك اخطار جسيمة على صحة المريضة ،  
ومثل هذه الامراض يجب تشخيصها وعلاجها بواسطة الطبيب المختص  
بعد فحص دقيق ، اما الفرض من هذا الباب فهو التوجيه الصحى  
واعطاء بعض النصائح فيما يختص بالامراض البسيطة التى لا خطر  
منها والتى لا تستحق مشقة الذهاب الى عيادات الاطباء .

أما بخصوص ابنتك ، فالعقاب  
الشديد والضرب خصوصا فى حالة  
التبول هى التى جعلها فى خوف  
دائم من هذا الامر ، وهذا الخوف  
نفسه هو الذى يجعلها غير قادرة  
على السيطرة على نفسها ، غيرى  
معاملتك لها من الشدة الى اللين  
والعطف ، لا تعاقبها أو تضربها  
اذا تبولت بل تظاهرى بانك لم  
تعلمى بالامر حتى يزول عنها الخوف  
ويعود اليها الاطمئنان ، فاذا لم يأت  
العلاج النفسى بنتيجة فاعرضيها على  
طبيب اطفال فاحيانا يكون السبب  
اصابة الطفل بمرض عضوى سهل  
الشفاء .

الى الآنسة التى لم تذكر اسمها:  
حالتك ليست خطيرة كما تتوهمين  
وتحدث لكثير من الناس ، اعرضى  
نفسك على طبيب امراض نساء لانك  
فى حاجة الى جراحة صغيرة ليس  
منها أى خطر تعيدك الى حالتك  
الطبيعية .

آن . م . مرسى : يجب أن تفحصى  
فحصا طبييا شاملا للتأكد من أنك  
لست مصابة بامراض تعوق نموك  
فاذا كنت سليمة فمارسى الالعاب  
الرياضية التى تساعد على زيادة  
الطول ولو ان النتيجة غير مضمونة  
لانك فى العشرين ، اما لعلاج  
النحافة فاكثرى من اكل المواد  
النشوية والدهنية والحلويات  
وتناولى وجبات خفيفة من اللبن  
والشطاير بين الوجبات الرئيسية .  
اكثرى من النوم والراحة والنزهات  
الحلوية ، وبخصوص الحبوب قد  
تكونى حب الشباب الذى سبق لنا  
وصف علاج له ولكن يستحسن أن

قارئة بنت النيل بالشرقية : ان  
طبيبك على حق . واطبى على العلاج  
فى صبر ، فبعض هذه الحالات  
تحتاج لوقت طويل كى تشفى ،  
اعرضى نفسك بعد الزواج مرة  
أخرى على طبيب امراض نساء عله  
يجد لك علاجاً اكثر فائدة .

قارئة بالسيدة : الادوية التى  
ذكرتها مفيدة ، استموى عليها ،  
كما أن الرجيم الخاص فى الأكل من  
أهم عوامل الشفاء فى حالات المرارة  
والكبد ، اصبرى قليلا حتى تشفى  
تماما وحينئذ يمكنك أن تتناولى  
شيئا من الممنوعات من وقت لآخر  
وليس بصفة مستمرة وليست  
العملية دائما ضرورية .

معظم الاعراض الاخرى تدل على  
عدم انتظام دورتك الدموية وعلاج  
ذلك مارسى بعض الرياضة الخفيفة  
كالمشى والالعاب السويدية ، اعملى  
حمامات ليدىك مساء كل يوم بأن  
تضعيها فى ماء ساخن لمدة دقيقة  
ثم فى ماء بارد دقيقة اخرى ثم  
تعودى بوضعها فى الماء الساخن  
وهكذا بالتبادل بضع مرات ، افعلى  
مثل ذلك مع القدمين . ان ذلك  
يساعد على تنشيط الدورة الدموية  
فيها فتزول البرودة والتنميل التى  
تشعرين بها .

اذا كان فى استطاعتك قضاء مدة  
تتراوح بين اسبوعين أو ثلاثة فى  
خلون ، فانصحك بالتوجه الى  
المستشفيات الكبرى بها ومرض  
حالتك على الطبيب المختص هناك  
فلديهم من وسائل العلاج الحديثة  
بالنشر والكهرباء ما يفيد كثيرا فى  
علاج المرارة وغيرها من الامراض .



## اعرف زميلتك



- ★ الأنسة ليل حسن عبد المجيد
- ★ ٢٠ سنة
- ★ طالبة بالسنة الثانية بكلية التجارة جامعة القاهرة
- ★ بطلة ناشئة في الفولبول
- ★ تهوى قراءة الادب الانجليزى
- ★ امنيتها ان تلتحق بوزارة الخارجية

## نحو جامعة افضل

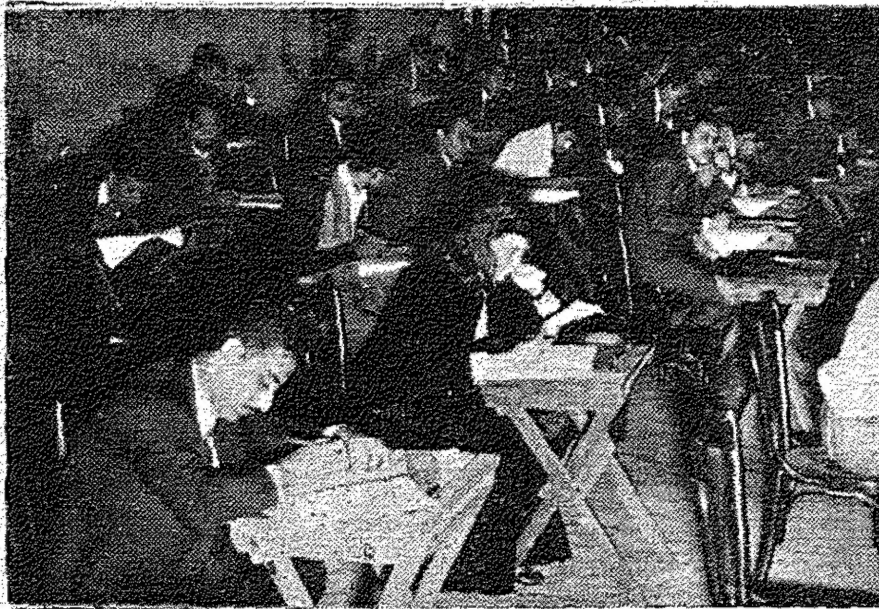
ان طلبة الجامعات ما زالوا يتوقعون عطف اساتذتهم انفسا تصحيح اوراق الامتحان .. فقد دخلوا الامتحان وهم في اشد حالات الارهاق .. كان الوقت ضيقا وفرضت عليهم الدروس في شهر ونصف بدلا من اربعة اشهر

ان الاساتذة يلمسون مدى الارهاق الذى اصاب طلبتهم واعتقد ان اقل ما يجب ان يفعلوه من اجلهم هو معاملتهم عند تقدير الدرجات بشئ من التسامح مع المحافظة على المستوى العلمى بوجه عام - اننا لا نريد ان يقال ان اشتراك الطلبة فى الجهاد من اجل الوطن كان سببا فى رسوبهم فى الامتحانات وما لنا لهم من تحقيق امنياتهم

سمير عبد القادر



## أسرار الجامعات



هل الحظ معها ؟

لقد كان الامتحان صعبا .. فوضعت اصبعها بين اسنانها .. تفكيرها فى ورقة الاسئلة .. وضغطت عليه بشدة وركزت نرى هل سيحالفها الحظ فتتجح وتحقق امنيتها ..

الجديد ويتكون من قطعتين جيب وبلوزة .

قدم مدير جامعة القاهرة تقريرا عن السنة الجامعية الماضية واقترح فيه ان يمد الاغنياء يدهم للجامعات .

اوضح الدكتور السعيد مصطفى السعيد مدير جامعة الاسكندرية موقف جامعتهم من الطلبة عاجزين عن سداد الاقساط وصرح المدير بان الاجتماع الذى عقده مجلس الجامعة قبيل الامتحان عدل المجلس له نظام صندوق الخدمات تصديلا مؤقتا من شأنه تيسير اعفاء الطلبة الذين يعجزون عن دفع الرسوم ولا تبيح قوانين المجانية منحهم مجانيات اعطاهم قروضا شخصية لسداد مطلوباتهم خصوصا اذا كانوا من طلبة السنوات النهائية .

وتفيدا لذلك عقدت اللجنة المؤقتة التى انشأها المجلس فى الايام السابقة للامتحانات ومنحت كل من تقدم لها من طلبة السنة النهائية

ارتفعت نسبة الزواج بين طالبات السنة الثالثة بقسم الصحافة هذا العام بدرجة غير عادية فقد تمت ٥ خطبات و٤ زيجات .

احتج طلبة اللسانس بكلية الحقوق بجامعة القاهرة على امتحان القانون الدولى واخذوا يصيحون فى اللجنة عقب توزيع اوراق الاسئلة « صعب .. صعب »

بلغ عدد طالبات قسم الصحافة اللاتى يزاولن التمرين العملى فى الصحف الخارجية حوالى ٢٥ طالبة هذا غير عدد الطالبات اللاتى يشتركن فى تحرير مجلة القسم الجامعية ويبلغ عددهن ٥ طالبات .

كانت الانسة عصمت الجمل الطالبة باداب القاهرة نجمة الامتحان من حيث الاناقة والبساطة فى نفس الوقت حتى ان الكثيرات من زميلاتنا بدان يقلبن فستانهما

## مطلوب من الجامعيين عمل فنى كبير

منذ عام تقريبا كنت اجلس مع احد المخرجين المصريين بنقابة السينمائيين وجاء اديب جامعى يعرض عليه مشروعا لعزل فيلم عن الجامعة ابطاله هم الطلبة انفسهم واساتذتهم .. من المراهب الفنية الكثيرة التى لا يجمعها رابط ، ان حياة الطلبة وصلاتهم وشاكلهم لم يطرقتها فيلم مصرى كما هى .. مناقشاتهم وكفاحهم وحياتهم العملية وخارج اسوار الجامعة .

وقال الاديب الجامعى ان بعض زملائه على استعداد لان يساهموا فى تمويل الفيلم .

ورأيت الاديب الجامعى بعد ذلك وهو يحاول ان يقنع السينمائيين بوجهة نظره .. كان لا يياس رغم الاعتراضات الكثيرة التى كانت تقابله .

وقلت له يوما ان المواهب الجامعية يمكن ان تكون قوة خلاقة ويمكن ان تعمل بدل الفيلم ما هو اروع .. لو اجتمعت ووحدت خطواتها فى سبيل الجامعة وفى سبيل الجيل الحاضر كله .

اننا نريد للجامعة ان يكون لها اتحاد فنى كبير يضم كل المواهب ويتصل بالسؤولين والمتخصصين وينظم ندوات وحفلات تنزل الى السوق وتقف امام الجماهير وتشاركهم من اجل السلام من اجل روح جامعية مصرية .. من اجل موسيقى مصرية .. من اجل غناء مصرى وتمثيل مصرى ليصفق الجميع للجامعيين واتحادهم كما صفقوا لهم فى كفاحهم من اجل العلم .

ولم اعلم ارى الاديب الجامعى بسين السينمائيين المصريين ولعله لم يغفل ولعله يحاول مع زملائه بذل الجهود من اجل عمل فنى كبير للجامعيين .

فؤاد شكري

فروضا على قدر المطلوب منهم من الرسوم .

وليس صحيحا بالمرّة ان مجلس الجامعة رفض اعطاء قروض للطلبة الذين تقدموا اليه بطلب هذه القروض

♦ طلبة السنة الثانية بكلية التجارة بالقاهرة يطلبون من الدكتور مزربان الرافة فى تصحيح مادة ادارة الاعمال نظرا لصعوبة الامتحان .

**بنو النيل**

مجلة نسائية اجتماعية أدبية  
تصدر أول كتيب شهر  
صاحبها د. شفيق

**الدكتورة د. شفيق**

البريد ٤٨٠ شارع قصر النيل - القاهرة  
تليفون ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤  
البريد ٤٨٠ شارع قصر النيل - القاهرة  
١٠٠ في مصر والسودان  
١٥٠ في البلاد العربية  
٩٠٠ في الخارج - اوروبا والاربا



مجلدات فرار

لغز

# سینوفارس

يقدم لكم

مجموعتہ الرائعة الجديدة ١٩٥٧

فہ

معرضہ الاثنیق

٢٧ شارع قصر النيل ٤٤٦٨٥



الشركة المصرية للمواسير والاعمدة  
والصنوعات من الاسمنت المسلح

سجوارت

١٥ شارع شريف باشا بالقاهرة ت ٥١٦٣٠  
٥٥٨٦٧



تركيب مواسير لتوصيل ماء الشرب  
في القرى لتحسين مستوى حياة الفلاح  
وتقدمه الاجتماعي

منتجات من الاسمنت المسلح وغير  
المسلح .. مواسير - اعمدة ... الخ.

الاسيستوس الاسمنت

سجوارت

سجوارت

سجوارت